Альберт Эллис Ирвинг Беккер
Ключ от всех эмоций. Путь к счастью и спокойствию



текст предоставлен правообладателем
«Ключ от всех эмоций. Путь к счастью и спокойствию»: Питер; СПб; 2022
ISBN 978-5-4461-2977-5

Аннотация

Эмоции захлестывают?

Вы все портите из-за того, что не можете ими управлять?

Вы убеждены, что вы полный неудачник?

Альберт Эллис, один из ведущих психологов в мире, утверждает, что это только ваши иррациональные убеждения, которые тормозят вас на пути к счастью, успеху и удаче. Он создал уникальную систему рационально-эмоциональной поведенческой терапии, с помощью которой миллионы людей научились справляться со своими негативными убеждениями и нашли свой путь к благоденствию и благополучию.

В формате PDF A4 сохранён издательский дизайн.

Альберт Эллис, Ирвинг Беккер
Ключ от всех эмоций. Путь к счастью и спокойствию

* * *

Предисловие

Мы с удовольствием представляем вашему вниманию очередную книгу знаменитого доктора Альберта Эллиса. Его «Новое руководство по рациональному подходу к жизни», изданное в соавторстве с Робертом А. Харпером, уже разошлось тиражом более миллиона экземпляров. Думается, книгу «Как преодолеть все препятствия на пути к счастью» ждет не меньший, а может, и еще больший успех.

В первой главе этой замечательной книги доктор Эллис и доктор Бекер утверждают: если *вы сами* не будете стремиться к личному счастью, никто не сделает это за вас. Сказано резко и прямолинейно, но с самыми добрыми намерениями.

Авторы полагают, что вы имеете *право* на личное счастье, имеете *право* бороться за него, если придется (а обычно так и бывает), – даже если это значит, что в первую очередь вы думаете о себе, а потом уже о других людях. Долгое время считалось, что сначала думать о себе, а потом уже о своих родных – аморально, но доктора Эллис и Бекер придерживаются другого мнения.

Представления о нравственности, исходя из принципов рационально-эмоциональной поведенческой терапии (РЭПТ), следующие: (1) быть милосердными к себе и (2) не причинять вреда окружающим. Авторы книги демонстрируют свой взгляд на мир. Они доходчиво объясняют, сколько у нас убеждений, установок и правил, которые на самом деле приносят нам вред.

Например, одно из положений: «Если бы я утверждал, что я – *недостойный* человек, это бы означало, что у меня есть некая сущность, душа, которая *недостойна* сама по себе». Но человеческое Я – это процесс, оно постоянно меняется. Иногда из этого получается что-то хорошее, а иногда – не очень. Но придерживаться распространенного на Западе убеждения, что, совершив один недостойный поступок, человек будет проклят навеки, – значит создавать негативную программу, самосбывающееся предсказание в отношении собственной жизни. Если человек верит, что из-за одного плохого поступка он попадет в ад, это не мотивирует его совершать более благородные поступки в будущем. Эллис и Бекер полагают, что фатальных ошибок не существует, что у человека всегда есть возможность «снова сесть за парту». Какое облегчение!

Эллис и Бекер считают, что жизнь – это процесс разрешения проблем. Проблемы возникают из-за базовых иррациональных убеждений. Эти убеждения необходимо обсуждать до тех пор, пока не удастся изменить ситуацию и почувствовать себя лучше. Тогда вы поймете, что проблемы – это всего лишь проблемы, а не «ужас-ужас».

Эллис и Бекер показывают: рассуждая о том, чего вы *хотите,* а не о том, что вы *должны,* вы с большей степенью вероятности приблизитесь к достижению цели. Этот нетривиальный подход противоречит большинству наших привычных представлений: почему-то считается, что для достижения цели нужно полностью сконцентрироваться на ней, а все остальное, менее важное, отбросить в сторону. Но результатом такого поведения может стать нервный срыв и глубокая депрессия. Если избавиться от ваших «надо», появится гораздо больше возможностей!

Такой подход вызывает у меня восхищение, потому что он не только эффективен, но и помогает произвести переоценку всех существующих представлений. Все прежние жизненные уроки, все банальные истины, казавшиеся вам когда-то неоспоримыми, вдруг становятся смешными. Вы начинаете стучать себя по голове и восклицаете: «Неудивительно, что мои желания не осуществлялись. Почему я был так глуп все эти годы?» Выше нос! Все мы – жертвы неправильного программирования. Это несмертельно. Просто пришло время меняться.

Используя упражнения из этой книги, вы сможете измениться. Нет в этом ничего стыдного, неловкого или унизительного. Конечно, если вы не внушаете себе, что это *именно так.* Если другие люди ошибочно считают вас придурками – ну что ж, это их проблема.

Авторы этой книги убедительно показывают, насколько реальность зависит от вашей позиции и вашего восприятия. Приведенные здесь упражнения помогают изменять и контролировать эту реакцию. Это потрясающий подход в стиле «здесь и сейчас» – больше не нужно тащить на себе многолетний хлам из прошлого, в котором копаются психоаналитики.

Действие — вот самый главный метод, описанный в этой книге. Другие методы психотерапии призывают полагаться на инсайт и мотивацию, а в РЭПТ считается, что этого недостаточно. Условного подкрепления и работы с воспоминаниями недостаточно для того, чтобы справиться с вредным и неэффективным поведением. Люди «по природе своей склонны к извращенному мышлению, неадекватным эмоциям и саботажу». Поэтому следует применять конкретные техники, которые помогут достичь изменений. Вы учитесь на практике.

Лично я считаю наиболее эффективной технику оспаривания иррациональных убеждений. Всегда можно оспорить утверждения, что человек сталкивается с чем-то *слишком* трудным и невыносимым, что так это быть *не должно* и что это для него *невыносимо* и просто *ужасно.* Достижения почти всегда заставляют человека страдать; все так, как оно есть; вы практически со всем в состоянии справиться, иначе вы бы давно уже умерли; что-то может быть вам неприятно, но навряд ли это так уж невыносимо. В этом мире все равно довольно приятно жить.

Во многих направлениях психотерапии предпринимаются попытки выяснить, отчего возникает та или иная проблема, или попытаться справиться с каким-то поведением – например, курением или злоупотреблением алкоголем. А РЭПТ интересна тем, что помогает человеку научиться жить по-новому. С помощью этого подхода можно не только справляться с проблемами, вызванными прежним иррациональным мышлением, но и подготовиться жить гораздо ярче и счастливее в будущем. Иррациональные убеждения, о которых здесь идет речь, становятся причиной низкого порога фрустрации (LFT). Все это не позволяет человеку длительно испытывать удовольствие и мешает ему быть счастливым.

Изменить систему убеждений и начать мыслить более рационально – хороший способ, который позволяет предотвратить депрессию, когда в жизни происходит что-то неприятное. Это рабочая модель здоровья будущего. Сколько уже проведено исследований и написано книг по психологии! Почему бы не предотвратить некоторые проблемы, от которых страдает человечество? Книга *«Ключ от всех эмоций. Путь к счастью и спокойствию»* именно это и делает. Если вы несчастны, Эллис и Бекер помогут вам положить этому конец. А если вы уже счастливы – книга поможет вам сохранить это состояние!

Желаем вам прочесть эту книгу с таким же воодушевлением, как это сделал я. Я верю, что с нее начнется новая эра в психологии. Удачи!

Мелвин Пауэрс

Глава 1
Зачем стремиться к личному счастью?

Зачем стремиться к личному счастью? Да затем что вы заслуживаете большего! Если вы сами не достигаете того, к чему стремитесь, не живете в соответствии со своими ценностями, то кто же может сделать это за вас?

Если вы сначала заботитесь о других и жертвуете собой, помогая им достигать целей, то вы, вероятно, предполагаете, что эти люди поступят с вами точно так же. Но нет, они точно этого не сделают!

Многие люди не согласятся и начнут приводить примеры из своей жизни, которые опровергают это утверждение; многим наши рассуждения покажутся аморальными. Но разве не аморально пренебрегать собой? Отказываться от того, чтобы удовлетворить свои потребности?

Когда о нравственности начинают рассуждать разумно, то эти рассуждения сводятся к двум базовым правилам, которые и составляют основу РЭПТ: (1) быть верным себе, быть к себе милосердным; (2) не причинять вреда другим – поскольку все мы живем в обществе и, причиняя вред окружающим, наносим этому обществу урон. Другие варианты возможны разве что для отшельников.

Другими словами, интересы общества сливаются с личными интересами отдельных людей. Никто не спрашивал, хотим ли мы жить в этом мире, но раз уж мы здесь, то наверняка захотим пожить подольше. По биологическим и социальным причинам мы выбираем жизнь, а не смерть; мы выбираем быть счастливыми и как можно меньше страдать от боли и горьких чувств. Второе решение – быть как можно счастливее, насколько это в наших силах, – непосредственно связано с первым: остаться в живых. Ведь если остаться жить, но быть несчастным – стоит ли оно того? Сделав такой выбор, человек махнет на себя рукой и, в конце концов, просто себя убьет.

Люди – существа общественные, и счастье свое – как повседневное, так и в самом высоком смысле слова, мы находим во взаимоотношениях с другими людьми. Можно быть счастливым и одному, но долго оставаться в одиночестве не захочет никто. Совершенно естественно *радоваться* беседам с другими людьми, находиться в обществе других людей, встречаться с ними. Заботиться о них, испытывать к ним чувства, вступать с ними в близкие или сексуальные отношения. Почему? Такова ваша природа: мы от рождения склонны общаться с другими людьми и чем-то с ними делиться.

Вступая в коллективные отношения, мы начинаем соблюдать условия «социального контракта» – нравственные принципы и ответственность по отношению к другим. Жизнь в группе создает некоторые ограничения и требует соблюдения определенных правил поведения. Если вы отшельник, то смело можете шуметь, сколько вам вздумается, и испражняться, когда и где только захотите. Но если вы живете в семье или сообществе, так поступать нельзя! Если вы живете рядом с другими людьми, вам не позволено захватывать всю пищу, всю доступную землю, воровать что-то по ночам, наносить физический вред окружающим или убивать их – по крайней мере, долго делать все это точно не получится!

Соблюдать эти правила особенно желательно в современном мире, где так тесно пересекаются социально и экономически независимые силы. В прошлом можно было спокойно жить в пещере. Небольшая группа людей могла позаботиться о себе, даже если жила в относительной изоляции от остального мира и враждовала с ним. Но в современном мире мы уже редко сами выращиваем себе пищу или прядем шерсть. Мы зависим от других работающих людей и от устоявшихся правил разделения труда. В крупных городах мы живем бок о бок с сотнями других людей, они окружают нас дома, в школе, на работе.

Таким образом, соблюдать нравственные принципы становится все важнее. Если пренебрегать ими, мы просто вымрем. Индивидуальность и личная свобода стали особенно значимыми на протяжении последних нескольких десятилетий. Но если не учитывать общественный контекст, личная свобода будет наносить нам вред, не даст жить долго и счастливо.

Вот это дилемма, не правда ли? С одной стороны, необходимо считаться с интересами общества, проявлять искренний интерес к другим людям, чтобы жить лучше. С другой стороны, мы же достойны большего, и прежде всего каждый должен позаботиться о себе. Как это все сбалансировать – и возможно ли это вообще?!

Итак, повторим свой вопрос: почему прежде всего нужно стремиться к личному счастью? По нескольким причинам.

1. Кажется разумным в первую очередь заботиться о других – особенно о тех, кого вы любите, а потом уже о себе. Ведь если жертвовать собой ради других, а они будут отвечать тем же, то можно будет создать общество, полное любви и справедливости. Правда, будет лучше, если вы сначала возлюбите ближних своих, а они – с гарантией! – возлюбят вас в ответ?

Нет, так не получится. Если только вы не будете жить в окружении ангелов. Только ангелы всегда будут отвечать любовью на любовь и добром на добро. В обществе ангелов жертвенность и самоотдача обязательно вызовут желание пожертвовать собой ради вас.

Ангелы, увы, встречаются в нашем современном мире исключительно редко. Что произойдет, если вы будете жертвовать собой в надежде, что получите что-то хорошее взамен? Кто-то будет любить вас и жертвовать собой в ваших интересах, но очень многие этого не сделают. Очень и очень многие из тех, ради кого вы так старались, отодвигая собственные интересы на второй план, поведут себя отвратительно, вонзят нож вам в спину и будут злоупотреблять вашей добротой. Другие будут вести себя вполне достойно, но нельзя надеяться, что они отнесутся к вам хорошо. Может быть, и нет – потому что на это им не хватит ума, или оттого, что они пребывают в растрепанных чувствах.

Если самопожертвование стало для вас главным нравственным законом, то вы, вероятно ждете, что другие тоже будут жертвовать собой ради вас. Однако этому трудно найти подтверждение.

2. Самопожертвование вообще-то часто провоцирует других людей эксплуатировать вас и считать слабаками. Оно не способствует честным взаимоотношениям между людьми, зато поощряет паразитизм и эмоциональную неустойчивость.

При самопожертвовании одних другие часто начинают относиться к ним бесчеловечно.

3. Обычно стремление отодвинуть себя на второй план связано с острой потребностью в одобрении и любви. Стремясь завоевать любовь окружающих, некоторые просто готовы душу продать. Но из-за такого безрассудного поведения люди отказываются от своих мыслей и чувств, а потом начинают сами себя ненавидеть за это. Себя и других, которые «заставляют» так поступать.

4. Если вы ставите перед собой глобальную сложную цель – стать счастливым, то на вас ополчатся самые могучие силы во Вселенной. Вольтер мудро заметил, что мы живем *не* в самом лучшем из миров. В жизни то и дело происходят всякие передряги. Мы придерживаемся принципов рационально-эмоциональной терапии и учим людей, что это – не так уж страшно, что это не катастрофа. Если вы отправились на активные поиски счастья, значит, вы морально готовы к трудностям и постараетесь максимально облегчить себе жизнь – сделать так, чтобы побольше было в ней радостей и удовольствий.

Нет, вы не можете повелевать Вселенной. Но если ваша философия – стремление к счастью, вы сможете сохранить присутствие духа и хорошее настроение даже в нашем противоречивом мире. Более того, у вас есть шанс изменить этот мир к лучшему.

5. Если вы стремитесь стать счастливым, то почти неизбежно станете человеком, с которым другие люди захотят наладить душевные и полезные взаимоотношения. Когда вы действительно идете к своим целям и твердо настроены добиться для себя чего-то хорошего (а возможно, и для других тоже), в вас появляется нечто особенное, уникальное, и вы можете предложить это другим. Особенно тем, кто хотел бы подарить вам свою любовь. Действуя в собственных интересах, вы вырабатываете ресурсы, к которым могут приобщиться и другие люди: это могут быть какие-то ваши поступки, ваша работа или сама суть вашей личности. Чем больше вы получаете для себя, тем больше можете предложить окружающим. Устраивая свою жизнь, вы в состоянии помочь другим людям и сделать этот мир или хотя бы ту его часть, которая находится непосредственно рядом с вами, гораздо лучше.

6. Стремясь к своим личным целям и идеалам, вы поступаете открыто и честно. Те, кто напоказ «рядится в рубище» и приносит себя в жертву другим, на самом деле стремятся попасть в рай – и, конечно же, этот рай будет только для них! Многие из тех, кто ведет себя смиренно и помогает больным, обездоленным и бедным, твердо решили стать «святыми». То есть они стремятся возвеличить исключительно *самих себя.* За смиренностью и жертвенностью часто скрывается

эгоизм. Возможно, был где-то когда-то такой святой, который делал все исключительно из чувства долга и не стремился извлечь из этого для себя никакой пользы. Возможно! Но если вы обычный человек со своими мелкими недостатками, честнее будет признать, что в вашей цели прослеживаются эгоистические интересы, а не стремиться «из лучших побуждений» отрицать это. Если, как указывал Карл Роджерс, эмоциональное здоровье складывается из открытости, честности и верности себе, то гораздо полезнее идти своим путем и сначала думать о себе, а не симулировать жертвенность и самоотречение.

Подумайте, как построить *свое счастье.* При этом не нужно действовать *вопреки* окружающим. Или *вопреки* сложившимся в обществе институтам. Не стоит демонстрировать окружающим, что вы *лучше их,* что вы заслуживаете сесть по правую руку от Господа Бога и точно знаете, где полагается сидеть остальным! Не нужно показывать людям, что вы *можете* перещеголять их в борьбе за личное счастье. Нет; пусть вашей основной целью остается ваша собственная счастливая долгая жизнь.

Есть ли какие-то преимущества в стремлении к личному счастью? Безусловно. Но если вы действительно заботитесь о себе, все равно у вас будут какие-то неприятности. Например, другие люди могут считать вас холодным и бессердечным, даже если на самом деле это не так. Иногда вас будут бояться. Иногда вас будут пытаться использовать. А может, вам начнут поклоняться, и вы не будете знать, куда деваться от этих «фанатов».

Чтобы получить удовлетворение, нужно потратить время и многое перетерпеть: нужно обдумать, чего вы на самом деле хотите, и набросать схему конкретных действий, которые помогут этого добиться. Нужно будет проявить упорство и научиться сопротивляться требованиям окружающих; придется поэкспериментировать, и вполне может оказаться, что какие-то результаты – это вовсе не то, чего вы на самом деле хотели. Нужно осознанно стремиться к «долгим» удовольствиям и подумать о мелких сиюминутных радостях. Достичь цели, не прилагая усилий, не получится. Будут и сложности, и ограничения. Но оно того стоит!

Давайте посмотрим, что именно мешает людям стать счастливыми. Сделаем небольшой обзор материалов, которые мы будем дальше обсуждать в этой книге. Главные препятствия на пути к счастью и эмоциональному здоровью – это внешние требования, навязчивые установки или возведенные в абсолют представления – все, что мы в РЭПТ называем «обязаловкой». Это явление известно уже давно, о нем в свое время рассуждали Зенон, Эпиктет, Марк Аврелий и другие стоики, а также мудрецы Востока, например Гаутама Будда. Современные философы, в том числе Барух Спиноза, Джон Дьюи и Бертран Рассел, заново открыли это древнее учение; за последние сто лет к ним присоединились и некоторые психотерапевты. Зигмунд Фрейд? Нет. Он сбился с пути, сосредоточившись на детских воспоминаниях, половом влечении детей к родителям, неосознанных чувствах ненависти и вины (все это, вероятнее всего, не имеет никакого отношения к причинам эмоциональных расстройств). Зато такие психотерапевты, как Альфред Адлер, Поль Дюбуа, Александр Герцберг и Джордж Келли, ясно понимали, что из себя представляют философские причины психологических расстройств, и стали разрабатывать практические способы борьбы с эмоциональными проблемами.

Я (Бекер) задумался о том, каким образом все эти *«следует», «должен» и «обязан»* мешали мне в учебе и в личной жизни, когда прочитал труды по рационально-эмоциональной терапии и стал использовать некоторые ее принципы. Я несколько месяцев боролся со своими «должен» и стремлением все драматизировать, и в итоге распрощался с беспокойством по поводу учебы и общения с другими людьми. Я стал гораздо успешнее в этих областях жизни.

А я (Альберт Эллис) раньше верил в психоанализ как средство избавления от психологических проблем. Я сам проводил такие курсы психотерапии под руководством аналитика одной из ведущих школ психоанализа в течение нескольких лет. В итоге я понял, что все это чрезвычайно неэффективно и польза от этого моим клиентам – минимальная.

Поскольку я всегда стремился работать эффективно и много занимался философией, то начал искать другие методы психотерапии, которые помогли бы моим клиентам справиться с их проблемами. Вскоре я обратил внимание на тесную связь так называемых эмоциональных расстройств с *иррациональными идеями* и понял, что могу помочь людям научиться отмечать такие идеи и оспаривать вредные представления, успешно избавляясь таким образом от психологических проблем.

Экспериментируя с этими новыми концепциями невротического поведения и применяя специальные техники для избавления от беспокойства, депрессии, враждебности и ощущения собственной никчемности, я разработал систему рационально-эмоциональной терапии, которую еще называют когнитивно-поведенческой терапией (КПТ). Этот подход со временем стал очень популярным. Но поначалу все было совсем не так! В 1950-е годы, когда я только разрабатывал РЭПТ, практические все другие психотерапевты громко возмущались, какой я высокомерный. Среди них были фрейдисты, юнгианцы, роджерианцы и классические бихевиористы. Да как я только посмел – возмущались они – утверждать, что эмоциональные расстройства являются продуктом извращенного мышления и что с помощью трансформации мышления можно справиться с серьезными невротическими состояниями? Как мне вообще в голову взбрело заставлять людей работать с их безумными идеями, тренировать новые действия и привыкать к новым чувствам?

Но я смог это сделать! Преодолевая сопротивление большинства представителей разных психотерапевтических школ, я продолжал экспериментировать и развивать РЭПТ. Поначалу у меня была лишь небольшая группа последователей. Потом к нам начали присоединяться все новые психотерапевты, которые стали применять в своей практике активные упражнения, уговаривать людей выражать подлинные чувства, невзирая на неловкость, – это одна из техник РЭПТ. Наконец, поведенческая терапия завоевала себе место под солнцем и совершила революцию, превратившись в когнитивно-поведенческое направление в психотерапии. Многие выдающиеся психологи и психиатры – например, доктора Аарон Бек, Джеральд Дэвидсон, Мэрвин Гольдфилд, Арнольд Лазарус, Сирил Френке, Майкл Махони и Дональд Мейхенбаум – присоединились к команде когнитивно-поведенческих психотерапевтов. Наконец, оказалось, что это самая эффективная психотерапия в нашем городе.

На людей обрушился поток выступлений, курсов и семинаров, которые явно представляли РЭПТ-терапию (причем независимо от того, признавали это авторы или нет). Было напечатано много книг, в которых четко и ясно излагались принципы рационально-эмоциональной терапии. Забавно, но многие из этих работ, построенные на принципах РЭПТ, не указывают этой связи или ссылаются на нее лишь мельком – например, работы Уэйна Дайера, Виллиама Глассера, Хайма Гинотта, Кена Кейеса, Вернера Эрхарда и Мануэла Смита.

Нас очень радует, что РЭПТ стала одним из самых влиятельных направлений в психотерапии двадцатого века и что с ее помощью человек может сам оказывать себе психологическую помощь. Один из основных принципов гласит: люди сами создают себе эмоциональные проблемы, проблемы не возникают сами собой, а появляются как реакция на внешние раздражители или внутренние факторы. Поскольку люди, по большей части, сами являются авторами своих разрушительных мыслей и действий, сами создают себе вредные программы, мешающие жить, сами закрепляют определенные чувства – значит, они вполне в состоянии измениться самостоятельно.

Как показала многолетняя практика применения РЭПТ, вы можете верить во что-то и следовать этим верованиям и можете отказаться от них, перестать им следовать. Если бы психоаналитики были правы, и родители несли полную ответственность за то, кем вы – взрослый человек – стали сегодня, шансов измениться к лучшему было бы мало. К счастью, психоаналитики заблуждались. Мысли и чувства человек в основном создает сам, и в его власти изменить их, или, как утверждали Карл Юнг, Абрахам Маслоу и многие другие, *актуализировать* себя, развивая свою личность и эмоции. В рамках индивидуальной и

групповой психотерапии РЭПТ учит этому. Поскольку РЭПТ – это и образовательный подход, и направление в психотерапии, есть много разных способов: например, организация курсов обучения (молодежи и взрослых), проведение семинаров, лекций, издание информационных брошюр, книг и статей, аудиозаписи, выступления по телевидению, съемки видео. Пусть это прозвучит пафосно, но цель рационально-эмоциональной терапии – помочь всем людям без исключения, а не только тем, у кого есть серьезные психологические проблемы и кто нуждается в специализированной психотерапевтической помощи. Еще важнее не просто помогать тем, у кого уже возникли проблемы, а предотвращать их возникновение.

В этой книге мы постараемся продемонстрировать вам источники распространенных эмоциональных и поведенческих проблем, с которыми, скорее всего, сталкиваетесь и вы, и ваши друзья и знакомые. Мы покажем, как именно люди воображают или «изобретают» для себя проблемы, дадим четкие и ясные рекомендации, как предотвратить возникновение этих проблем или уменьшить их. Мы не утверждаем, что сделать это можно в ста процентах случаев. В одном из самых популярных самоучителей на основе РЭПТ под названием «Новое руководство к рациональной жизни» говорилось: «Хотим предупредить тех, кто ищет конкретной помощи: ни одна книга, в том числе и эта, не поможет избавить вас от *всех* эмоциональных проблем. Каждый из нас уникален, у каждого – своя жизненная ситуация, и эта книга не заменит прием у психотерапевта. Но она станет важным дополнением к курсу терапии, повысит его эффективность. А еще она поможет провести успешный самоанализ».

Вы скептически настроены? Ну что же, прекрасно. Критическое отношение к собственным предположениям – это один из основных принципов рационально-эмоциональной терапии. Этот научный метод не идеален, но использовать его – лучший способ проверить, получается ли у вас что-то или нет. Если РЭПТ – или любое другое направление – не помогает человеку измениться, то кому нужна такая терапия?

То же самое относится и к самостоятельной работе с материалами, представленными в книге. Попробуйте следовать рекомендациям, отнеситесь к ним критически, поэкспериментируйте с ними. Не принимайте их на веру только потому, что эту книгу написали ученые. Мы тоже люди, и у нас есть свои предпочтения. Попробуйте применять наши методы, посмотрите, насколько они эффективны для вас и ваших близких. А потом решите, будете ли вы пользоваться ими и при каких условиях. Мы просто советуем вам ими воспользоваться. Мы считаем, что они вам помогут, как помогли уже тысячам клиентов, с которыми мы работали, и миллионам читателей книг по РЭПТ.

Глава 2
Основы личного счастья и техника ABC

Когда мы выступаем перед аудиторией или проводим семинар по РЭПТ, то считаем важным продемонстрировать, что действительно применяем на практике то, о чем там рассказываем. Недостаточно просто рассказать о РЭПТ; если люди своими глазами не увидят, как она работает, это не произведет на них ни малейшего впечатления. Наглядно увидев, как это работает, проще понять, что такое РЭПТ на самом деле. В этой книге мы собираемся сделать примерно то же самое. Мы приведем здесь отрывки реальных консультаций клиентов, обратившихся к нам с разными проблемами: тревогой, депрессией, ненавистью к самим себе. Клиенты, о которых идет речь, не просто *воображали,* что страдают от эмоциональных проблем, эти проблемы были у них на самом деле! Пользуясь стандартными методами РЭПТ, мы смогли быстро помочь большинству из них – за 10–20 минут, полностью избавив их от мучительных чувств и вредных установок, из-за которых эти чувства возникали. В этом и заключается особенность РЭПТ.

Десять или двадцать минут. Если эти цифры вызывают у вас скепсис, приходите на семинары, которые я (Альберт Эллис) провожу по пятницам в Институте РЭПТ в Нью-Йорке практически каждую неделю. Неважно, кто из участников рассказывает о своей проблеме, и

неважно, что я знаю об этих конкретных людях (скорее всего, совсем ничего не знаю, потому что мы раньше не встречались), – после короткой беседы я добираюсь до их самых главных эмоциональных проблем и сразу показываю людям, что именно они хотят изменить.

Многие из этих семинаров записываются на видео, как и многие индивидуальные консультации. И мы решили, что тексты этих записей отлично проиллюстрируют, как работают приемы РЭПТ. Вы увидите, как применяемые нами техники помогают людям избавляться от их простых повседневных проблем, сможете лучше понять собственное саморазрушительное поведение и изменить его.

Конечно, все люди разные. Но для этой книги мы специально отобрали примеры самых распространенных личных проблем. У большинства из нас есть как минимум некоторые из них. И мы не всегда понимаем, из-за чего так произошло и как лучше с этим справиться.

В качестве вступления к разговору о применении РЭПТ давайте сформулируем некоторые основные принципы рационально-эмоциональной поведенческой терапии.

Большинство людей ошибочно полагает, что на их мышление оказывают воздействие какие-то внешние факторы, давление извне или какие-то события из детства. До известной степени это так – все люди от рождения *склонны поддаваться воздействию извне.* Как только в жизни происходят *Активизирующие события* или *Активизирующие переживания* — их мы обозначаем буквой А, – люди практически сразу же реагируют на то, что происходит, в пункте С – *Следствия* — эмоционально и на уровне действий. Люди заблуждаются, думая, что события (А) являются причиной или провоцируют у них реакции-следствия – С. И хотя подобная восприимчивость – явление довольно сложное и складывается из множества физических тенденций, она в том числе включает в себя и В – убеждения (то, что люди говорят себе по поводу событий в точке А).

Все это легко доказать, что мы и демонстрируем на приемах и консультациях. Например, если взять сто человек по имени Джон Смит – одинакового возраста, уровня интеллекта и социального положения, которые подвергнутся воздействию А, то все они отреагируют на это А и поведут себя по-разному. Например, если все эти сто Джонов Смитов потеряют 10 000 долларов на фондовом рынке, небольшая часть из них испытает облегчение («Ну и хорошо! Вот мне урок, чтобы я больше не ввязывался в финансовые махинации!»). Некоторым будет все равно («Ну и ладно, денег у меня все равно полно, мне столько было и не надо»). Большинство будет расстроено, будет испытывать сожаление («Как я глупо поступил! Уж точно никогда не совершу больше такой глупости!»). А кто-то впадет в депрессию и даже захочет покончить с собой («Я больше никогда не буду таким идиотом, не буду ввязываться в аферы на фондовом рынке! Как ужасно, что я сделал это! Какой же я дурак, никогда не прощу себе эту безответственность!»). Джоны Смиты испытывали разные чувства не потому, что нечто произошло, а потому, что у них была разная точка зрения на эти события. Все дело в убеждениях каждого конкретного человека.

В рамках РЭПТ мы утверждаем: когда люди переживают из-за того, что случилось, дело не в самом активизирующем событии (А). Практически всегда дело в системе убеждений (В).

Точку В проще изменить, чем А, и это гораздо удобнее для организации психотерапии. Потому что на сами активизирующие события А мы часто повлиять не можем. Например, в точке А вас обокрали, у вас случился сердечный приступ, вас отвергли, с вами поступили несправедливо. Неприятности могут произойти в вашей жизни, *что бы вы ни делали;* и некоторые из них изменить невозможно.

Вы в состоянии контролировать Активизирующие события (А), происходящие в вашей жизни, особенно если вы контролируете свои убеждения (В) по поводу этих событий. Если этот контроль есть, происходящие события не могут вывести вас из себя. Даже если повлиять на происходящее нельзя, все равно можно что-то предпринять, чтобы справиться с проблемами и постараться сделать так, чтобы подобного больше не повторялось. Например, у вас внезапно случился сердечный приступ. Вы обратитесь к врачам, чтобы пройти курс лечения, постараетесь поправиться, пересмотрите свои пищевые привычки и отношение к

физическим нагрузкам, чтобы избежать повторения такой ситуации. Если кто-то сегодня отверг вас, вы можете рассчитывать, что этот человек проявит к вам больше внимания потом, или, может быть, сделаете так, чтобы вас полюбил кто-то другой, столь же значимый для вас.

В РЭПТ мы подчеркиваем, что, хотя Активизирующее событие (А) находится за пределами контроля, практически всегда можно повлиять на В – контролировать свою систему убеждений, от которой непосредственно зависят эмоции и поведение – С. Разобравшись со своими убеждениями, поняв, как заменить их на более рациональные, можно прийти к состоянию равновесия, из которого практически *ничто и никогда* уже не будет вас выводить.

В РЭПТ мы объясняем, что обычно у вас есть два типа убеждений (В): (1) рациональные (РУ), которые приведут вас к адекватным последствиям, и иррациональные (ИУ), которые приводят к неадекватным последствиям. Убеждения могут быть рациональными или иррациональными, разумными или дурацкими, в зависимости от ваших основных желаний. Рациональные убеждения помогают достигать желаемого, а иррациональные убеждения в этом мешают.

Психотерапевт Альфред Адлер был одним из первых, кто утверждал, что люди обычно склонны выстраивать свою жизнь в соответствии с базовыми личными целями, стремлениями, ценностями или желаниями. Если что-то из этого у вас не сбывается, ваши рациональные убеждения будут звучать так: «Мне это не нравится! Надо бы, чтобы все было по-другому! Как неприятно, что так получилось!» Именно такое убеждение поможет добиться желаемого, сделать так, чтобы неприятностей было поменьше. Например, если вы стремитесь быть здоровым и вдруг у вас случается сердечный приступ, то убеждение: «Подумаешь, сердечный приступ!» вряд ли поможет оставаться в добром здравии.

В РЭПТ рациональными считаются убеждения и оценки происходящего (В), которые помогают вам решить, осуществляются ли ваши основные желания. Кроме того, они помогают вам обеспечить достижение целей в будущем. В рамках РЭПТ мы не стремимся к абсолютной, догматичной интерпретации рациональности. Чтобы мыслить рационально или разумно, достаточно просто оценивать события вашей жизни так, чтобы стать счастливее, чтобы несчастий было как можно меньше.

То же самое касается чувств или эмоций. В отличие от многих направлений психотерапии, в РЭПТ проводится четкое различие между адекватными и неадекватными эмоциями. В точке А (Активизирующие события) ваша основная цель заключается в том, чтобы оставаться здоровым. И вдруг происходит сердечный приступ. Тогда в точке В, если ваши убеждения рациональны (РУ), вы подумаете: «Мне это не нравится! Такого мне не надо! Как это неприятно!» И у вас сразу же возникают связанные с этим чувства – эмоциональные последствия этой ситуации, точка С. Если бы у вас были только рациональные убеждения, то вы бы просто грустили, были недовольны. Мы бы квалифицировали это как *адекватные эмоции.*

Почему раздражение и неудовольствие по поводу сердечного приступа считаются адекватными? Потому что чувства, в том числе и неприятные, мотивируют нас. Без чувств мы бы, во-первых, не *захотели* жить, а во-вторых – не захотели бы быть счастливыми. Приятные чувства, например радость, любовь и чувство удовлетворения, сообщают нам, что с нами «все хорошо» и что нам надо стараться, чтобы так было как можно чаще. Неприятные чувства сообщают нам о том, что мы не получаем того, чего нам хочется, что от этого страдают наши планы и цели и что нам лучше бы изменить свой образ жизни или то, что происходит вокруг. Получается, что и приятные, и неприятные эмоции помогают нам добиваться важных целей. Чувство раздражения и неудовольствия из-за сердечного приступа вполне уместны. Это поможет заняться своим здоровьем и обратиться к врачу, быть осторожнее в будущем. Если бы вы были рады проблеме с сердцем или отнеслись к ней равнодушно, то эмоции вступили бы в противоречие с нашей основной целью – сохранить здоровье. Неприятные чувства здесь вполне уместны. Поэтому крайняя степень раздражения

или негодование бывают вполне адекватны ситуации. Цепочка разумных действий, когда мы сталкиваемся с неприятным или вредным для нас Активизирующим событием в точке А, может выглядеть следующим образом:

(Ц) Цель или желаемый результат: в целом – жить счастливо; конкретно – чтобы нас любили и одобряли те, кто нам дорог.

(А) Активизирующее событие: дорогой мне человек считает, что я с чем-то не справился, и поэтому отвергает меня, рвет близкие отношения.

(РУ) Рациональное убеждение: «Мне не нравится, что меня вот так отвергают! Как же мне не повезло! Вот бы этот человек повел себя иначе и одобрил бы мои действия!».

(АС) Адекватное следствие: чувство глубокой грусти и сожаление, фрустрация и раздражение; временное желание уйти в себя или воздержаться от общения с этим человеком. Если это невозможно, попытка установить отношения с другим человеком.

Вот разумная и полезная последовательность событий, потому что вы живой человек. Вам постоянно чего-то очень хочется, вы можете быть чем-то расстроены и, возможно, предпримете что-то, чтобы исправить положение и меньше переживать из-за этого или справиться с этим лучше в будущем. Поскольку этот процесс помогает вам добиваться намеченных целей, мы называем его рациональным; и мы также считаем рациональными чувства грусти, утраты, огорчение, раздражение и сожаление.

Когда происходит что-то неприятное и человек об этом излишне переживает, чувствуя себя гораздо более несчастным, чем следовало бы, – обычно это выглядит так:

(Ц) Цель или желаемый результат: в целом – жить счастливо, конкретно – чтобы нас любили и одобряли те, кто нам дорог.

(А) Активизирующее событие: дорогой мне человек считает, что я с чем-то не справился, и поэтому отвергает меня, рвет близкие отношения.

(ИУ) Иррациональное убеждение: «Никто из моих близких не *должен* отвергать меня! Как ужасно то, что случилось! Если я с чем-то не справлюсь и за это меня отвергнут, то я этого *не вынесу!* Если я с чем-то не справился и меня из-за этого отвергли, то я – *конченый* человек!»

(иС) Иррациональное следствие: чувство беспокойства и депрессия; потрясение и нежелание общаться с человеком, который вас отверг; в дальнейшем – склонность беспокоиться и стараться избегать ситуаций, в которых с кем-то могут возникнуть близкие отношения, из страха, что и этот человек тоже вас отвергнет.

При такой последовательности событий вы заходите в своих переживаниях гораздо дальше, чем в ситуации, где вы мыслите рационально. Поначалу вы и здесь мыслите рационально, но затем идет перекос в сторону ярких иррациональных убеждений, и как раз эти убеждения, в соответствии с теорией РЭПТ, и приводят к неадекватным последствиям – эмоциональным расстройствам.

Почему убеждения во второй цепочке событий иррациональны? Потому что они не помогут добиться желаемого, зато принесут вред. Они тоже мотивируют, но уже в сторону неприятных переживаний, отчаянных поступков, отказа от попыток чего-то добиться для себя в будущем. Такие убеждения заставляют постоянно упрекать себя вместо того, чтобы снова попытаться добиться своих основных целей.

Кроме того, такие саморазрушительные убеждения просто неразумны, они создают искаженные представления о том, как устроен мир, и о том, что вы за человек. Они строятся не на фактах, они представляют собой сверхобобщения. Нет способа доказать их достоверность, как бы вы ни были уверены, что все это – «правда».

Еще это можно сформулировать так: поработав с тысячами клиентов, мы убедились, что когда у людей есть иррациональные убеждения, которые провоцируют неадекватные последствия, горькие чувства и эмоциональные расстройства, связано это обычно с нереалистичным представлением о том, что *следует* делать. Начинается все с того, что люди чего-то хотят или что-то предпочитают и *стремятся* достичь своих целей, а затем отказываются от своих желаний и пытаются объяснить это каким-то «я должен», «они

должны». Когда так происходит, люди начинают страдать от того, что мы называем эмоциональными расстройствами.

Карен Хорни, выдающийся психотерапевт, одна из первых обратила на это внимание. Она обозначила это явление как *тиранию обязательств.* На подобных *обязательствах* мы строим идеальные образы того, какими *обязаны* быть мы, какими *обязаны* быть другие люди и каким *должен* быть мир вокруг нас. Когда мы сами, окружающие или Вселенная оказываемся не такими, как *должны* быть, наши воображаемые образы рушатся, мы очень страдаем эмоционально и под действием этих чувств ведем себя неправильно. Хорни была права, рассуждая о том, что мы сами напридумывали себе эти *обязательства.* Но поскольку она была приверженцем психоанализа и верила, что людям достаточно просто осознать особенности своей личности, чтобы измениться, то так никогда и не сформулировала точно, что же делать со склонностью выдумывать себе *обязательства.* Рационально-эмоциональная поведенческая терапия глубже вникает в эту проблему по сравнению с психоанализом. Для психотерапевтов, работающих в рамках этого направления, важнее, чтобы человек изменился, а не просто осознал, кто он есть, и пережил озарение. РЭПТ находит ответы на вопросы, которые сформулировала Хорни.

После многолетнего изучения требований и обязательств, которым подчиняются люди, в РЭПТ были сформулированы тезисы о *требованиях* и *абсолютных обязательствах.*

Абсолютные *обязательства* создают настоящие эмоциональные проблемы. Предположим, вы говорите себе: «Мне *нужно* выйти замуж, чтобы быть счастливой», при этом вы имеете в виду не просто тот факт, что, создав семью, можете стать счастливее. Нет, вы рассуждаете так: «Мне надо выйти замуж, несмотря ни на что! Если я не выйду замуж, то *вообще никогда* не буду счастлива! Если я не выйду замуж, то это потому, что я никому не нужна. Из-за этого я не смогу выйти за порядочного человека. И это *ужасно* !» Если именно так вы и думаете, то у вас серьезные проблемы!

Иными словами, когда ваши *«должен»* и *«обязан»* не привязаны к конкретным обстоятельствам и возведены в абсолют, то вы действительно хотите этого добиться *при любых обстоятельствах.* Вы *должны* поступать так, а вот так – поступать нельзя; мир просто рухнет, если вы не сможете сделать то, что *должны* суметь сделать, из-за этого вам уже никогда не видать радости и остается только умереть. Если вы не справились со своими обязательствами, то вы – отвратительный, никчемный человек. Такие обязательства воспринимаются как то, что *должно,* абсолютно *необходимо,* обязательно *следует* или *нужно* сделать. В теории и на практике РЭПТ такого рода *обязаловка* — это причина почти всех эмоциональных расстройств.

Таким образом, правило РЭПТ гласит: когда вы чем-то расстроены, тревожитесь, в депрессии, рассердились или ненавидите себя, почти всегда за этим стоит какое-то «я должен». Оно и провоцирует эмоциональное расстройство.

Глава 3
Главные препятствия на пути к личному счастью

Миллионы людей в любой момент времени чем-то очень расстроены. Это случается с каждым. В соответствии с РЭПТ существует три основных вида эмоциональных расстройств, связанных с представлениями о том, что человек *должен* делать, и иррациональными установками. *Иррациональная идея номер один:* «Я должен хорошо (или даже идеально!) справляться со всеми важными задачами, которые наметил для себя, я *должен* добиться одобрения или любви тех людей, кого считаю значимыми». Подобная *философия обязаловки,* если ее применять ко всем ситуациям, приводит к трем последствиям: а) «Разве это не *ужасно,* – я не справляюсь с тем, что должен делать хорошо, я не могу добиться одобрения!»; б) «Если я не выполню то, что *должен,* и не получу одобрения других людей – я этого *просто не вынесу!* » и в) «Я – *ничтожество,* я *ни на что не гожусь,* если я не сделаю хорошо то, что *должен,* и не получу одобрения окружающих!»

Глубоко укоренившиеся, возведенные в абсолют требования к себе и их последствия приводят к постоянному беспокойству, чрезмерному напряжению и обсессивно-компульсивным расстройствам. Когда вы думаете, что не можете адекватно выполнить нечто обязательное, это провоцирует глубокую депрессию, чувство отчаяния, стыда, вины и ненависти к себе, если справиться действительно не удалось.

Вторая установка, провоцирующая жесточайшие эмоциональные проблемы, – мы называем ее *иррациональной идеей номер два:* «Вы (то есть те, с кем я общаюсь) должны относиться ко мне с уважением и по-хорошему, именно так, как мне хочется; а если вы относитесь ко мне не так, то пусть вас осудит общество, пусть Вселенная покарает вас за то, как бесчувственно и несправедливо вы со мной поступаете». Три основных последствия такой установки: а) *«Ужасно,* если вы не относитесь ко мне с должным уважением, хотя *должны* вести себя именно так!»; б) «Я *не вынесу* вашего недоброго и несправедливого ко мне отношения, ведь вы абсолютно не *должны* так поступать!» и в) «Вы просто *негодяи,* если поступаете со мной не так, как *должны* были бы поступить».

Иррациональная идея номер два практически всегда вызывает гнев, отчуждение, ярость, заставляет восставать против чего-то, мстить кому-то или причинять людям вред; а еще это провоцирует на множество необдуманных поступков: человек начинает на кого-то нападать, дерется, подолгу враждует с кем-то, следствием также может стать убийство или самоубийство.

Иррациональная идея номер три: «Мне *нужно* сделать так, чтобы у меня было абсолютно все для комфортной жизни, немедленно, и чтобы не нужно было прилагать усилий. В моей жизни вообще *не должно* быть никаких неудобств». Эта мысль провоцирует три иррациональных убеждения (ИУ): а) «Ужасно, что я испытываю серьезные неудобства или получаю меньше, чем хочу, или мне приходится слишком упорно работать, чтобы все мои желания сбылись!»; в) *«Невыносимо,* когда от меня требуют больше, чем я могу дать!

Это не просто трудно, это слишком трудно; а так быть не *должно!* » «Я чувствую себя глубоко несчастным, когда в жизни у меня все идет не так и я получаю не то, чего хочу! Все это настолько невыносимо, что мне и жить не стоит, лучше мне покончить с собой, чем это терпеть!»

Иррациональная идея номер три практически неизбежно заставляет человека жалеть себя, впадать в депрессию, апатию и ощущать отчуждение или враждебность по отношению к другим людям; на уровне действий у человека проявляется низкий порог фрустрации, инертность, прокрастинация, лень, он стремится избегать ответственности и предпочитает уйти в себя.

У каждого из этих трех проявлений иррационального мышления есть много вариантов. Например, они могут проявляться как перфекционизм, стремление к высоким достижениям и крайняя степень потребности в любви *(иррациональная идея номер один).* Человек может требовать, чтобы на него меньше давили, чтобы он гарантированно мог добиться успеха; он не хочет зависеть от других или подчиняться властям и авторитетам; может считать, что для счастья нужно познать фундаментальный закон, управляющий Вселенной.

Иррациональная идея номер два – о том, что окружающие обязательно *должны* уважать вас и относиться к вам по-доброму, заставляет *требовать* этого от окружающих.

Когда вас посещает *иррациональная идея номер три* — что жизнь должна быть комфортной и что все должно даваться легко, вы можете искренне верить в необходимость постоянно преодолевать всевозможные опасности. Также вы можете считать, то *не в состоянии* навести в своей жизни порядок, поскольку это слишком сложно; что вы постоянно должны бесконечно страдать из-за своей несостоятельности в каких-то сферах; что *обязательно должны* существовать верные решения ваших проблем; что вы *не должны* тревожиться и быть в депрессии; что окружающий мир *должен быть* справедливым, а вы должны получить абсолютно все, чего *заслуживаете.*

Получается, что именно такая *обязаловка* — корень всех эмоциональных проблем? Нет, скорее всего, это не так. Некоторые виды психологических расстройств обусловлены не

только эмоциями – например, эпилепсия, отставание в развитии, шизофрения и маниакально-депрессивные состояния. Но то, что мы обычно обозначаем термином «эмоциональные расстройства» – беспокойство, депрессия, ощущение собственной ненужности, враждебность, жалость к себе и апатия – практически всегда возникает, когда люди начинают взвинчивать себя, считая свои желания чем-то глобальным, обязательным к исполнению, чем-то, чего можно требовать от мира.

Если вы просто чего-то хотите (например, выполнить какую-то задачу или чтобы вас кто-то одобрил), вероятно, вы серьезно не расстроитесь, если это не сбудется. Убеждение будет таким: «Я действительно хочу этого и хочу, чтобы вот этот человек меня уважал – но на нет и суда нет! Это несмертельно; мир не рухнет, если это не получится. У меня получится задуманное немного позже, и вот этот человек оценит меня потом; а если этому никогда не бывать – ну что же, это тяжело, но и только! Ну да, плохо, ну и что». Подобное убеждение (B) заставит вас о чем-то жалеть, испытывать разочарование и грустить – но вряд ли от этого вы впадете в депрессию и начнете думать о самоубийстве!

Если же вы скатитесь хотя бы в одно абсолютное «должно», например: «Я обязательно *должен* достичь этой цели!» или «Без всякого сомнения, я *должен* добиться одобрения этого человека!» – то как же вам не волноваться, не впадать в депрессию, не заниматься самоедством и не жалеть себя, если вы не можете достичь этой цели или добиться одобрения?

Повторяем: серьезное эмоциональное расстройство не возникает из-за событий вашей предыдущей жизни; не возникает оно и в силу трудных обстоятельств, в которых вы сейчас оказались; его не создают неприятные события. Все эти внешние воздействия могут лишь *значительно повлиять* на ваше огорчение или неприятные чувства. А вот *ваша реакция* на прошлые, нынешние и будущие события расстраивает вас гораздо больше! Неадекватно *реагируя* на какие-то нежелательные события, вы действительно начинаете расстраиваться. И всякий раз, когда вы так себя ведете, вы в состоянии остановиться и перестать себя огорчать.

В детстве вы решили *слишком уж* всерьез воспринимать своих родителей, учителей, сверстников и других людей, потому что не были уверены в себе и полагались на их мнение. Теперь вы взрослый человек, но вы все еще иногда склонны воспринимать окружающих слишком серьезно, полагая, что вам обязательно нужно их одобрение. А еще случается, что человек слишком серьезно относится и к *самому себе.* Например, считает, что окружающие к нему снисходительны, но уж сам-то он *не должен* заниматься подобным попустительством – нужно сделать все, чтобы достичь желаемого и добиться всеобщей любви.

К счастью, взрослея, вы приобретаете другие врожденные склонности: способность воспринимать со стороны собственное поведение и оценивать его последствия; анализировать свои мысли; планировать будущее; меняться и подстраиваться под что-то. Именно к этому вас и призывает РЭПТ.

А как же быть с мнением психоаналитиков, которые считают, что человек ограничен шаблонами, навязанными семьей и культурой, и сам не сможет их изменить – разве что найдет все тайные источники своих проблем и проработает их со своим психоаналитиком?

Чушь! Фрейд в какой-то момент сам осознал это и потом сформулировал мысль в качестве гипотезы, что большинство наших «подсознательных» или «автоматических» мыслей продиктовано влиянием предсознания, а не подсознания. Даже если у вас есть какая-то важная мысль или чувство – например, мысль о том, что ваша мать была к вам несправедлива на протяжении долгих лет, и ощущение, что вы искренне ее ненавидите, – вы их просто подавляете, желая защитить себя. Если кто-то спросит у вас: «Ну давай, скажи, ты правда так любишь свою мать?» или вы сами спросите себя: «Действительно ли я *настолько* ненавижу свою мать?», то, как правило, вы ответите: «Вообще-то нет; если подумать хорошенько, я действительно искренне люблю ее. Но иногда мне страшно не нравится то, что она делает. И, честно говоря, временами я даже желаю ей смерти!»

Временами, конечно, вы будете стыдиться некоторых своих чувств – например, ненависти по отношению к своим родителям – и ни за что не признаетесь в них, будете их подавлять. Но большинство мыслей, которые вы не хотите признавать, вы подавляете *осознанно* — например, когда вам хочется дать в морду своему начальнику, а вы воздерживаетесь от этого.

Очень часто вы не совсем осознаете, что делаете. Особенно это касается автоматических действий, например, когда вы завязываете шнурки на обуви. Поначалу вы отдаете себе отчет в том, как именно вы это делаете, старательно повторяете эти действия много раз, чтобы научиться. Но со временем процесс автоматизируется, и вы начинаете завязывать шнурки, не задумываясь о том, что делаете.

В РЭПТ мы уделяем особенно пристальное внимание таким автоматическим или отчасти бессознательным мыслям. Потому что, когда происходит что-то неприятное или отвратительное в точке А (Активизирующие события), когда у вас возникают иррациональные убеждения (ИУ) по поводу этих неприятных событий и когда вы расстраиваетесь и неэффективно действуете в точке С (эмоциональные и поведенческие последствия), то обычно вы не до конца осознаете свои убеждения. Однако мы можем помочь вам обнаружить их с помощью РЭПТ: демонстрируем, как *искать* то, что вы сами себе внушаете, как услышать голос своего сердца, прислушаться к голосу вашего разума и верно *оценить* Активизирующие события.

Особенно важно это в отношении иррациональных убеждений. Потому что если вы не установите точно, что именно они собой представляют, то вам, скорее всего, не удастся эффективно их оспорить и с ними справиться (в точке Д). Мы покажем вам, как это делается, в следующей главе. Но сначала найдите свои иррациональные убеждения!

Мы уже упоминали в этой главе о том, что ваши иррациональные убеждения проявляются, когда вы чем-то расстроены. Обычно эти мысли оформляются в предложения со словами *следует, полагается и должен.* Например, когда вас кто-то отверг и вы страшно расстроены, спросите себя: «Что за *„следует", „полагается"* и *„должен"* заставили меня так расстроиться?» Сделав так, вы обычно находите ответ довольно быстро: «Наверное, у меня есть иррациональное убеждение о том, что этот человек *обязательно должен* одобрять меня, иначе все будет просто *ужасно,* я *этого не вынесу* и я вообще *никуда не гожусь».*

Может быть, вам стыдно будет признать, что вы не только хотели добиться любви этого человека, но и ощущали в этом настоятельную *потребность,* а он вас отверг. Вам может быть стыдно, что вы *сами себя* расстроили. Поэтому всякий раз, когда вы чем-то будете очень огорчены, и всякий раз, когда вы будете отрицать, что это вы сами огорчили себя, подумайте, почему вы так защищаете свою позицию, и поищите какое-то скрытое *обязательство.*

В такой момент вы можете сказать себе так: «Я же на самом деле знаю, что у этого человека нет обязательства меня любить, и в этом уж точно нет ничего ужасного или кошмарного. Да, это неприятно и прискорбно. Да, я разочарован, и мне жаль, что так получилось, потому что мне уж точно этого не хотелось. Но впадать из-за этого в депрессию? Злиться? Думать о самоубийстве? Вряд ли».

Не стоит бесконечно разыскивать бессознательные мысли в произвольных ассоциациях или снах. Найти их гораздо проще и быстрее можно, устанавливая несоответствие между тем, что говорите или думаете, и тем, что вы делаете и думаете *на самом деле.* Когда вы сталкиваетесь с несоответствием между тем, что вы вообразили, и тем, что на самом деле чувствуете и делаете, поищите кое-что другое: найдите идеи, которые больше соответствуют вашим действиям и чувствам.

Глава 4
Как обсуждать эмоциональные проблемы и как искоренять их

Если вы тревожитесь, расстроены, сердитесь, в чем-то вините себя или о чем-то

переживаете, как вам изменить эти чувства? РЭПТ отличается от других направлений психотерапии тем, что не просто показывает людям их неразумные мысли и чувства, но и дает инструменты, которые помогают с этим справиться. Во второй части этой книги мы расскажем об этом на примере историй наших пациентов. Главный из этих методов – *оспаривание* убеждений.

Помните, что в момент А происходит некое Активизирующее событие, которое мешает осуществлению каких-то важных целей: например, вы пытаетесь справиться с какой-то важной задачей, а у вас это не получается, или вас отвергает какой-то важный для вас человек. В точке В (убеждение) вы говорите себе: «Я хочу успешно справиться с этими задачами и получить одобрение; но я ведь не справился с этим, и это большая беда. Как жаль! Я – неудачник, я не добиваюсь нужных мне результатов. Как плохо!», а потом, в точке С (Следствия), вам стыдно, вы испытываете сожаление и огорчение.

Кроме того, в точке ИУ (Иррациональные убеждения) вы еще и говорите себе: «Я *должен* хорошо справиться со всеми этими задачами и завоевать уважение значимых для меня людей. Я не справился с тем, что *должен* был сделать, это *ужасно!* Я – *пропащий* человек, ведь я – неумеха!» – и начинаете тревожиться, впадаете в депрессию.

Чтобы избавиться от беспокойства и депрессии и в следующий раз действовать более приемлемым образом, нужно перейти в точку Д, дискутируя и оспаривая свои убеждения. РЭПТ прибегает к научному методу мышления, подвергая сомнению выдвинутую гипотезу или теорию, проверяя ее на прочность. Обычно при этом задают следующие вопросы: «Где доказательства, что эта идея или теория верна?», «Продемонстрируйте нам фактические данные, на которых строится эта гипотеза», «В состоянии ли эта теория объяснить наблюдаемые факты наилучшим образом?» Например, вы можете оспаривать гипотезу, приведенную выше, следующим образом:

Оспаривание: «Где доказательства того, что я *обязан* хорошо справляться с этими задачами и *обязан* завоевать уважение уважаемых мной людей?»

Ответ: «Ни для одного из этих *„обязан" нет* никаких доказательств! Если бы действительно существовал такой закон Вселенной, по которому я *обязан* со всем хорошо справляться и *обязан* завоевывать одобрение, то я бы обязательно постарался это сделать и *сделал бы.* Но сейчас я не очень хорошо с этим справился, *не* добился доброго отношения со стороны некоторых уважаемых мной людей. Я думаю, что такого закона во Вселенной не существует».

«Хорошо бы было со всем справиться и получить одобрение, потому что тогда я бы добился большего из того, что мне нужно. Но если я чего-то хочу, это не значит, что оно наверняка *должно* существовать! Это же только я придумал, что раз я этого *хочу* — оно *должно* у меня быть! Поэтому нет никаких доказательств, что Вселенная откликнется на мое желание и выполнит его!»

Оспаривание: «Что *ужасного* в том, что я не справлюсь с какой-то важной задачей и не получу одобрения важных для меня людей?»

Ответ: «Ничего ужасного в этом нет! Да, это неприятно и скверно, когда я делаю что-то плохо и это отталкивает от меня людей, потому что тогда мне не удастся получить то, чего я хочу. Но если я называю что-то *ужасным* (жутким, страшным), это уже просто неразумное преувеличение.

Когда я называю свою неудачу *ужасной,* то при этом утверждаю, что не только я сам что-то сделал плохо, но и что это плохо *само по себе* — и потому все просто ужасно. Первая часть этого утверждения соответствует действительности, но *драматизация* того, что уже произошло или может произойти, противоречит реальному положению дел. Уж лучше мне принимать реальность такой, какова она есть – нравится это мне или нет!»

«Во-вторых, когда я считаю ужасным то, что меня отвергли значимые для меня люди, я имею в виду, что это плохо на 100 %. Но это маловероятно! Со мной ведь происходит и много чего хорошего, поскольку я могу учиться на своих ошибках и в следующий раз, вероятно, справлюсь с этим лучше. А если некоторые люди категорически отвергнут меня

из-за моих неудач, я постараюсь в будущем справиться с этим лучше. Или найду других людей, которые будут меня одобрять; или поищу способ, чтобы уважать себя, даже если каким-то важным для меня людям я не нравлюсь. Я могу потерпеть неудачу, и меня отвергнут, но это ужасно никак не на 100 %».

«Если что-то плохо на 100 %, то *хуже уже некуда.* Но хуже может быть всегда. Если меня постигли 50 неудач подряд, их у меня может быть еще 100 или больше. А если из-за этого меня отвергли 10 моих друзей, то могут отвергнуть и другие 20. Но все равно невозможно пострадать больше чем на 99,9 %. Худшее из того, что может со мной случиться, – если меня приговорят к медленной смерти. Но даже и это не плохо на 100 %, потому что меня могут приговорить к еще более медленной смерти!»

«Если потерпеть неудачу и быть отвергнутым – плохо на 100 процентов, то это значит, что (1) я из-за этого умру физически или (2) что больше мне из-за этого никогда не быть счастливым. Маловероятно, что неудача и чье-то неодобрение станут причиной моей смерти (разве что я по глупости покончу с собой из-за того, как это все *ужасно).* Еще менее вероятно, что это лишит меня счастья *на всю оставшуюся жизнь.* Думать так – большое заблуждение, лучше отказаться от этого стиля мышления!

«В-третьих, когда я говорю себе, как *ужасно,* что у меня что-то не получилось и от меня отвернулись какие-то значимые для меня люди, на самом деле я имею в виду, что это плохо на 101 процент. Но это ведь невозможно! Значит, это искаженное восприятие. Лучше изменить свой стиль мышления и верить в правду – я не хочу потерпеть неудачу, я не хочу, чтобы от меня отвернулись дорогие мне люди. Но это – *всего* лишь мое желание и ничего *более!*

Оспаривание: «Докажите, что я не смогу пережить свою неудачу и нежелание людей общаться со мной из-за этого».

Ответ: «Это явно ложное утверждение. Если бы я не мог этого пережить, то умер бы. Но я ведь *жив,* стало быть – смог справиться».

«Неправда, что я не в состоянии справиться с такими задачами, как преодоление неудач и получение одобрения других людей. Иногда я решаю их вполне успешно. Если я и дальше буду справляться с этими задачами, это будет для меня успех».

«Я вполне в состоянии выдержать неприятную ситуацию: могу пережить и неудачу, и отказ общаться со мной из-за нее. Неудачи никогда не будут меня радовать, но я смогу *изящно выходить* из подобных ситуаций. У меня есть отличные шансы на успех в будущем и на то, что люди будут меня одобрять».

Оспаривание: «Как так получается, что я – конченый человек из-за того, что у меня что-то не получилось и меня отвергли?»

Ответ: «Да никак! Даже если я что-то сделал плохо, что-то у меня не получилось, это же еще *не весь я.* Из-за этого нельзя плохо думать обо мне в целом, считать, что я плохой, недостойный человек. Мои действия, поступки, то, что у меня получилось, – это лишь некоторые проявления моей личности; это не весь я. Я совершаю миллионы поступков: некоторые из них хорошие, некоторые – плохие; за некоторые меня одобряют, а за другие – строго осудят. Например, сегодня я могу сочинить прекрасное письмо или рассказ, а завтра у меня получится какая-то ерунда. Сегодня моим друзьям и знакомым понравятся мои сочинения, и они решат, что я – талантливый писатель и вообще отличный человек. А завтра мои сочинения им не понравятся категорически, и обо мне скажут, что и писатель я никудышный, и человечишко – так себе.

Я составляю о *себе* мнение на основании множества поступков, и каждый день они – разные, год за годом. Так как же *мне* оценивать свои поступки?»

«Я постоянно создаю мнение о *себе самом,* это непрерывный *процесс.* Все, что я создаю, можно так или иначе оценить или измерить, как минимум сопоставляя это с моими целями и ценностями. Если я хочу получить высшее образование, то хорошо будет, если я начну получать высокие оценки за свою учебу, например. Но *Меня Самого,* того, кто учится или не учится, нельзя оценивать по какой-то глобальной шкале. Потому что я постоянно

нахожусь в процессе изменений, у меня есть прошлое, настоящее и *будущее.* Меня нельзя оценивать или измерять глобально, раз и навсегда».

«Если бы я был *конченым* человеком, это означало бы, что моя *сущность* неизменна, моя *душа* прогнила насквозь. И это будет значить, что я *всегда и везде* буду совершать одни лишь плохие поступки. Но все это совершенно недоказуемо. Получается, что из-за совершенных мной дурных поступков со мной никогда не произойдет ничего хорошего – и это тоже недоказуемое утверждение! Предполагается, что за свои дурные поступки я навеки буду проклят и наказан. И эта гипотеза тоже недоказуема, все это очень маловероятно».

«Если я считаю себя порочным человеком из-за того, что совершал дурные поступки, то как исправить мое поведение и лучше вести себя в будущем? Никак! Чем больше я воспринимаю себя как негодяя, тем больше это будет уродовать меня, программировать на отвратительные вещи в будущем. Альтернативная точка зрения: я не хороший и не плохой, я просто человек, который иногда совершает неправильные поступки, но в будущем может поступать лучше. Такая точка зрения поможет мне быть успешнее и добиваться большего одобрения окружающих. Лучше придерживаться именно такой точки зрения, а не считать себя *негодяем!»*

Если вы активно и энергично опровергаете свои иррациональные убеждения, то сможете выработать новую систему ответных действий (E). Тогда вы придете к следующему выводу: «Да, я, безусловно, не смог справиться вот с этими задачами, что вызвало неодобрение некоторых значимых для меня людей. Я всего лишь человек и склонен совершать ошибки и заблуждаться, я и дальше могу в чем-то ошибаться, и это вызовет у кого-то неодобрение. Я не безупречен, я далеко не ангел, так оно и будет! И это (наверное) прискорбно. Но это не конец света. Я все равно могу быть до некоторой степени счастлив, несмотря на промахи и неудачи. Да, я буду ошибаться, кто-то меня не одобрит. Повторяю, это плохо! Но такова жизнь! Надо подумать, как мне, несмотря на все это, продолжать жить и получать от жизни удовольствие?»

«Признавая эту реальность и пытаясь поступать лучше, я могу быть счастлив. Так что садимся за парту и учимся! Позвольте мне постараться стать лучше и добиться признания. Вот реалистичный взгляд на вещи».

Подобная философия в точке E поможет вам почувствовать, что вы сожалеете и печалитесь, но не беспокоитесь и не впадаете в депрессию. Вы справитесь, сумеете вести себя более эффективно и с пользой для себя: совершать меньше ошибок (но совсем избавиться от них не удастся) и добиваться большего (пусть никогда – полного) уважения важных для вас людей.

Домашняя работа. В рамках РЭПТ мы даем клиентам и участникам семинаров регулярные домашние задания (детально рассмотрим их в следующей главе). Одно из таких заданий предполагает анализ или размышление, например. Если вы заполняете такие таблицы несколько раз в неделю, особенно когда вам отравляют жизнь беспокойство, депрессия и ощущение собственной никчемности, вскоре привыкнете определять свои иррациональные убеждения и активно опровергать их. Так вы выработаете новый подход, который поможет мыслить яснее и чувствовать себя лучше.

Еще один вид домашнего задания-рассуждения – это оспаривание иррациональных убеждений (DIBS), которому посвящена отдельная брошюра, выпущенная Институтом рационально-эмоциональной терапии (опубликовано Институтом рационально-эмоциональной терапии, 45 East Street, New York, N.Y. 10021). При выполнении такого задания нужно выбрать одно из своих иррациональных убеждений, например: «Мой начальник *не должен* относиться ко мне несправедливо!», и начать задавать себе вопросы: «(1) Где доказательства, что это убеждение истинно? (2) Где доказательства, что оно ложно? (3) Что самое худшее из того, что может со мной случиться, если я сочту это убеждение ложным, а начальник продолжит относиться ко мне несправедливо? (4) Что хорошего произойдет, если я признаю это убеждение ложным, а мой начальник так и продолжит относиться ко мне несправедливо?»

Если вы найдете время для того, чтобы вдумчиво ответить на эти вопросы, то вскоре убедитесь, что вредное убеждение не соответствует действительности или, по крайней мере, в его пользу нет никаких доказательств. Станет ясно, что самое страшное, чем может обернуться для вас несправедливое отношение начальника, – это некоторый дискомфорт. И даже если ваш начальник продолжит относиться к вам несправедливо, вы найдете, чему порадоваться в жизни (например, что у вас хорошая работа и вам достойно платят, хотя и относятся несправедливо). Чем тщательнее вы будете заполнять формы рационального дневника наблюдений и тренироваться с оспариванием иррациональных убеждений, тем быстрее сможете отказаться от вредного «самопрограммирования».

Разрешение проблемы. Когда какая-то мучительная проблема отравляет вам жизнь в точке А (Активизирующее событие), обычно у вас есть два выхода из этого положения: (1) разрешить эту проблему или, (2) если она неразрешима, продолжать жить с ней (переживать при этом совсем необязательно). Если вы понапрасну изводите себя, то проблема от этого только усугубляется; а если вы признаете, что проблема разрешима, стараетесь не волноваться и не заниматься самобичеванием по этому поводу, то гораздо больше вероятность найти достойное решение. РЭПТ показывает, как перестать драматизировать, как вернуться к ситуации в точке А, успокоившись, и постараться максимально эффективно решить проблему. Лучше находить компромиссные решения. Скорее всего, как только ваши нынешние проблемы исчезнут, появятся новые. РЭПТ помогает воспринимать жизнь как процесс разрешения проблем. Главное – вы поймете, что проблемы – это просто проблемы и что ничего ужасного в них нет.

Акцентируя внимание на желаниях и предпочтениях и рекомендуя избавиться от установки «мир мне что-то должен», РЭПТ убедительно доказывает, что *вы* управляете какой-то своей собственной частью Вселенной. От вас в том числе зависит, что вы будете делать со своей жизнью, а что – нет, хотя, безусловно, у вашего свободного выбора есть некоторые ограничения. Помогая избавиться от убеждения, *что вам кто-то обязан,* и других возведенных в абсолют требований, РЭПТ показывает множество альтернативных вариантов. Если вы считаете, что *должны* стать великим художником, то вы практически заставляете себя (1) упорно трудиться в какой-то области искусства, независимо от того, есть у вас к этому талант или нет; (2) будете ужасно переживать, если не добьетесь в этой области успеха; (3) будете постоянно заниматься живописью или чувствовать себя очень виноватым оттого, что забросили это занятие; и (4) почувствуете себя полным дерьмом, если у вас что-то не получится. РЭПТ учит, что можно *просто стремиться* стать великим художником, но не считать, что это *строго обязательно.* В этом случае вероятность успеха возрастет.

Если у вас есть какие-то трудности, вы гораздо лучше настроитесь на их разрешение. Вы снимете с себя большую часть этого морального груза, потому что будете получать больше того, к чему стремитесь, и меньше того, что вам не нравится.

Семантическая точность. Признанный специалист в области семантики Альфред Коржибски пришел к заключению, что мышление человека частично искажается оттого, что мы не очень точно формулируем свои мысли; сами по себе эти неточные формулировки тоже являются результатом искаженного мышления. Вы можете воспользоваться некоторыми принципами общей семантики для преодоления эмоциональных проблем. Изучайте и заново формулируйте свои утверждения, избавляясь от стремления обобщать и навешивать ярлыки. Например, вместо того чтобы говорить: «Я *должен* научиться хорошо играть в теннис!», вы теперь сформулируете это так: *«Хорошо бы* мне научиться играть в теннис, но если не выйдет – ничего не поделаешь!» Вместо того чтобы сокрушаться: «Я *не могу удержаться* на диете!» – «У меня не всегда получается соблюдать диету, но почему бы мне не научиться делать это!» Если от вас можно услышать: «Я всегда проваливаю публичные выступления!», лучше это перефразировать: «У меня часто не получаются публичные выступления. Не всегда удачные. Почему бы мне не постараться делать это лучше в будущем». Если вам хочется сказать: «Мне *надо* постоянно использовать РЭПТ, потому что я *должен* отказаться от своего иррационального мышления!», формулируйте так: *«Лучше* применять РЭПТ,

чтобы мыслить рациональнее, но я вовсе не *обязан* это делать. Нет такого закона во Вселенной, который гласит, что мне *нужно* так поступать. Если я не стану применять РЭПТ, то буду бессмысленно страдать и дальше; но я же стремлюсь к счастью и радости!»

Референции, или свободные ассоциации. Одна из когнитивных техник РЭПТ основана на принципе общей семантики Джозефа Даниша, который называется принципом референции. Если вам не хватает внутренней дисциплины и вы никак не можете отказаться от какой-то вредной привычки, например курения, то при этом вы вспоминаете (находите референцию) что-то приятное, связанное с этим пристрастием, а вредные последствия игнорируете. Например, если вы заядлый курильщик, то сигареты связаны для вас с «удовольствием», «расслаблением» и воспринимаются как «приятные на вкус». А при мысли о том, что придется бросить курить, в голове сразу всплывают мысли об «ужасном неудобстве» и «переедании». Вот у вас и не получается бросить курить.

Техника Даниша по установлению референций (соответствий в реальном мире. – *Примеч. пер.)* предполагает, что вы записываете все, что приходит вам в голову при мысли о курении или о том, что нужно от него отказаться. Кое-что мы уже перечислили выше, а можно внести в этот список, например, «рак легких», «эмфизема», «высокое давление», «воспаленное горло», «потраченные деньги», «неуважение к другим людям» и так далее. А про отказ от курения вы напишете: «хорошее здоровье», «можно сэкономить много денег» и «проявлять уважение к другим людям». Настраиваясь на поиск положительных и отрицательных аспектов и записывая их, чтобы перечитывать каждый день, можно отказаться от какой-то вредной привычки и выработать новые, полезные.

Утверждает о том, что вы справитесь с проблемами, и рациональная философия. В РЭПТ мы помогаем людям разумно воспринимать их иррациональные убеждения, создаем привычку постоянно отслеживать их, формулировать, отчего эти убеждения – иррациональные и как жизнь может измениться к лучшему, если от них отказаться. Такая техника оспаривания очень эффективна для большинства людей с высоким уровнем интеллекта; психотерапевты, следующие принципам РЭПТ, учат клиентов самостоятельно размышлять об этом, и те вскоре могут делать это без помощи со стороны. Люди уверенно конструируют собственные ценности и следуют им. Психоаналитиков часто упрекают, что они заставляют своих клиентов годами ходить к ним на прием, но это не относится к представителям РЭПТ. Мы учим клиентов мыслить самостоятельно и помогать себе без участия специалистов.

Многие представители когнитивно-поведенческой терапии указывают, что некоторые люди не в состоянии обсуждать и оспаривать собственное иррациональное мышление, а другие люди, хотя и могут с этим справиться, не станут прилагать для этого никаких усилий. Таких лучше обучать рациональной философии. Им можно показать, как формулировать утверждения о том, что они в состоянии разрешать свои проблемы. Для этого просто придумайте несколько разумных утверждений, которые помогут вам чувствовать себя именно так, как вы того хотите, и действовать, как задумали; запишите, если нужно, эти полезные утверждения на карточках размером 3×5 и решительным голосом повторяйте их как минимум несколько раз в день, пока окончательно не поверите в них и не начнете действовать в соответствии с ними. Вот примеры таких фраз:

«Во Вселенной нет ничего *ужасного,* хотя многое может доставлять неудобства».

«Мне никогда на самом деле не *нужно* то, чего я хочу, хотя хорошо бы, чтобы оно у меня было».

«Я точно в состоянии справиться с тем, что мне неприятно».

«Я – это не мои *черты характера, поступки или то, что у меня получается!* Я – это просто я!»

«Счастье – это здорово! Но лучше постараться стать счастливыми надолго, а не на какой-то краткий миг, ведь если я решу „жить здесь и сейчас, есть, пить и кутить”, то назавтра у меня, скорее всего, будет адское похмелье!»

Обсуждение оценок происходящего. По данным множества недавно проведенных

психологических исследований, многие люди отравляют себе жизнь своими оценками происходящего. Многие из этих оценок не соответствуют действительности. Если вы уверены, что врач прописал вам какое-то удивительное лекарство, а он на самом деле дал вам подслащенные таблетки-пустышки, вы свяжете улучшение самочувствия с таблетками. Или если кто-то из друзей нечаянно подвел вас, но вы считаете, что он сделал это нарочно, то будете считать его негодяем и страшно на него рассердитесь вместо того, чтобы просто испытать неудовольствие от его поступка.

Поэтому нужно как следует подумать о том, что вывело вас из себя. Если, например, ваш друг пообещал вам помочь устроиться на работу, а потом передумал, не нужно огульно его обвинять в том, что он это из зависти или делает вид, что забыл. Подумайте, какие еще у него могут быть причины так вести себя. Может быть, он просто забыл организовать для вас встречу с работодателем или просто привык все откладывать на потом и потому не сдержал слова. Как только вы начинаете думать, что другие люди сознательно хотят вас подставить, нужно сказать «стоп» и поискать альтернативные объяснения их поведению.

Воображение и фантазия как психологические методики. Одна из основных популярных когнитивных техник – воображать какие-то события и фантазировать о том, что могло бы произойти, или (если человек тревожится и в депрессии) воображать самое худшее. В ваших фантазиях могут быть и слова, и образы; а может быть, это будут какие-то картины, как это часто бывает во сне.

Вы можете пользоваться этими образами для позитивного мышления. Представьте себе, как у вас что-то получилось (например, при игре в гольф или на фортепиано), если всерьез сомневаетесь, что сможете сделать это. Еще можно представить себе, как вы занимаетесь сексом с каким-то привлекательным человеком, если испытать возбуждение с имеющимся партнером не получается (подробнее об этом – в книге Альберта Эллиса «Искусство и наука любви и секса освобожденного человека»).

Мысленные образы помогут справиться с чем-то неприятным, отключиться от чего-то страшного и стать более дисциплинированным. Вы можете, например, представить себе собаку или змею и себя в состоянии вступить с этими «ужасными» существами в контакт. Мы подробнее обсудим этот вопрос в главе, посвященной страху. С помощью рационально-эмоциональных образов (о которых мы подробнее поговорим в следующей главе) вы можете представить себе наихудший сценарий развития событий и мысленно потренироваться испытывать чувства, к которым стремитесь, – например, раздражение вместо вредных чувств – ужаса и паники. Так вы можете приучить себя адекватно реагировать на крайне неприятные события и будете готовы столкнуться с ними в реальной жизни.

Библиотерапия и аудиотерапия. Мы разработали много текстовых и аудиовизуальных материалов, которые помогают людям изменить вредные установки и эмоциональные реакции. Во время индивидуальных или групповых сеансов психотерапии в Институте рационально-эмоциональной терапии в Нью-Йорке и других городах мы предлагаем нашим клиентам сделать запись диалогов с психотерапевтом. Затем клиенты прослушивают эти записи в перерывах между приемами. Это помогает освоить такие приемы РЭПТ, как оспаривание, высказывание рациональных утверждений о себе, использование рационально-эмоциональных образов и так далее. Еще мы советуем просматривать видео, читать книги и статьи. Вы можете использовать в качестве дополнительного ресурса, который знакомит с РЭПТ, следующие полезные книги: Эллис и Харпер, «Новое руководство рациональной жизни» и «Как построить счастливую семью»; Эллис, «Как жить с невротиком» и «Как жить с гневом и без него»; Эллис и Кнаус, «Как перестать откладывать дела на потом», Хаукс, «Как справиться с депрессией», Лазарус и Фей, «Я могу, если хочу», Янг «Основы консультирования по рациональной терапии». Другие полезные материалы вы найдете в списке рекомендуемой литературы в конце этой книги.

Юмор и парадоксальные намерения. Мы, психотерапевты, практикующие РЭПТ, не хотим ни на кого навешивать ярлыки или как-то унижать, но часто подшучиваем над некоторыми аспектами поведения наших клиентов (вместе с ними). В РЭПТ считается, что

эмоциональное расстройство начинается не с того, что вы слишком серьезно что-то воспринимаете, а с того, что вы придаете этому *чрезмерное* значение, воспринимаете происходящее как катастрофу, вместо того чтобы посмеяться над этим. Если вы будете воспринимать все, что с вами происходит, не как нечто ужасное, а просто как плохое или неприятное, огорчаться вы будете, но точно избежите подавленного состояния.

Вы можете потренироваться, доводя катастрофические представления о чем-то до абсурда и воспринимая их с юмором. В РЭПТ мы часто прибегаем к этому приему. Рекомендуем клиентам намеренно сделать что-то не так (например, полностью согласиться с теми, кто их критикует и говорит, что они некомпетентны и вообще твари дрожащие), чтобы убедиться: ничего страшного из-за этого не случится, и все эти утверждения просто смехотворны.

Еще один юмористический прием, который придумали мы, представители РЭПТ, – это шутливые песенки, каждая их которых или выражает какое-то рационалистическое убеждение, или высмеивает нерациональную точку зрения. В Институте рационально-эмоциональной терапии мы раздаем записи таких песен авторства А. Эллиса под названием «Песенник здравого смысла». Если у вас появится такой сборник, вы сможете повторять эти песенки, пока они крепко не засядут у вас в голове. Они будут вдохновлять вас на полезные действия и помогут их автоматизировать.

Одна из таких песенок, которая очень помогает нашим клиентам, называется «Нытье»[1]. Мы использовали мелодию «Песня Виффенпруф», сочиненную в Гарварде в 1890-е.

Нытье
Не можешь исполнить все свои желания —
Ной, ной, ной.
Не можешь справиться с разочарованием —
Ной, ной, ной!
Мир тебе должен,
А успех – твое второе имя!
Но поскольку все твои усилия – мимо,
Ной, ной, ной!

(Автор песни – Альберт Эллис)

Другая юмористическая песня, которой можно себя дразнить за не слишком рациональное поведение, исполняется на мотив песни Луиджи Денза «Фуникули-фуникуля»:

Идеальная рациональность
Есть те, кто считает, что в мире все должно быть
Правильно, и я из их числа! Я из их числа!
Есть те, кто считает, что с малейшим
Несовершенством смириться нельзя.
Я из их числа!
Я должен всем доказать, что я – сверхчеловек,
Что я лучше, чем все остальные!
Что я одарен и смекалист
И мое место среди самых великих!
Идеальная, идеальная рациональность —
Единственное, что по мне!
Моя жизнь и ошибки несовместимы,

[1] Текст песни приводится в переводе Н. Ханелии. – *Примеч. ред.*

Поэтому рациональность – мой идеальный выбор!

Обучение других людей РЭПТ. Один из лучших способов чему-то научиться – учить этому других и отвечать на связанные с этим вопросы. Это же касается и РЭПТ. Мы обнаружили, что психотерапевты начинают работать эффективнее не только в результате тренировок и применения РЭПТ для решения собственных эмоциональных проблем, но и когда обучают этому других людей. Когда матери применяют принципы РЭПТ, общаясь со своими детьми, когда РЭПТ используется в общении с друзьями или с близким любимым человеком – это может быть очень полезно и эффективно.

Если вы попробовали РЭПТ на себе, то можете не задумываясь применять его в общении со своими знакомыми людьми. Прочтите несколько основных работ на эту тему – вы найдете их в списке литературы в конце этой книги. Прослушайте аудиозаписи по РЭПТ. Сами пройдите курс РЭПТ-психотерапии или посетите несколько семинаров под эгидой Института РЭПТ. И потом применяйте освоенные вами техники в общении с близкими людьми. Это принесет пользу не только им, но и вам тоже.

Глава 5
Способы достижения личного счастья

Общаясь с нашими клиентами на страницах этой книги, мы постоянно подчеркиваем, что РЭПТ – это обширная психологическая система, в которой важное место уделяется не только познавательным и рациональным аспектам, но также эмоциям и поведению. Мы исходим из принципа, что люди одновременно и мыслят, и чувствуют, и действуют, и общаются с окружающими. Когда они о чем-то думают, то при этом к чему-то стремятся и совершают определенные поступки; когда переживают эмоции – при этом мыслят и действуют; а когда чем-то заняты – при этом размышляют и что-то чувствуют. Так человек устроен с биологической точки зрения.

Если вы хотите изменить какие-то неприятные чувства, изменить свое вредное или неадекватное поведение, то придется хорошенько поработать над своим иррациональным мышлением. При этом можно эффективно изменить свое мышление, постоянно меняя свои эмоции и поведение.

Практически единственный способ проверить, удалось ли вам действительно измениться и закрепить эти изменения, – следить за своими чувствами и поступками. Например, вы ужасно боитесь тараканов и вас охватывает паника при одном только взгляде на них. Используйте техники РЭПТ, чтобы с этим справиться, – например, оспаривание, рациональные утверждения о себе и доведение до абсурда своих размышлений о тараканах. И в конце концов вы сможете убедить себя, что ничего такого *страшного* в них нет, просто видеть таракана довольно неприятно; в дальнейшем вы даже сможете относительно спокойно жить в квартире с тараканами, если вдруг придется. Но чтобы убедиться, что панический страх из-за тараканов позади, с ними нужно столкнуться и посмотреть, как вы будете на них реагировать.

Один из лучших способов изменить свои мысли – столкнуть вас с раздражителем лицом к лицу, чтобы вы смогли эмоционально на это отреагировать и совершить какие-то действия. Если вы заставите себя столкнуться с тараканами, будете наблюдать за ними и даже совершать по отношению к ним какие-то действия, то, скорее всего, сможете убедить себя в том, что не такие уж они и *страшные,* что с ними вполне можно сосуществовать. Вы убедитесь, что мир, в котором есть тараканы, не такое уж отвратительное место и что в нем вполне можно быть счастливым.

Если вы договоритесь со своими чувствами по поводу тараканов, вы, скорее всего, убедитесь, что ничего *ужасного* в этих чувствах нет, так что вполне можете их испытывать, при этом оставаясь счастливым человеком. Заставляя себя на какое-то время смириться с неприятными чувствами, вы перестанете на них остро реагировать и в результате

перестанете паниковать из-за тараканов.

Мы, представители РЭПТ, постоянно подчеркиваем, что, когда вы остро воспринимаете какие-то Активизирующие события, то часто при этом зарабатываете еще одно нервное расстройство – уже *из-за этих реакций,* и в результате становится еще хуже. Более того, вы стараетесь отгородиться от исходного Активизирующего события и ничего не предпринимать по этому поводу. Итак, вот А (Активизирующее событие) – вы увидели таракана; а в точке С (эмоциональная реакция как Следствие) – вы паникуете. Ваш основной симптом – паника – прямое следствие иррационального убеждения (В): «Я не должен никогда сталкиваться с тараканами! Какие они ужасные! Я *не выношу* их вида! Если в мире есть такие жуткие существа, то он просто *ужасен,* лучше мне умереть, чем жить в нем!»

Как только у вас появился такой набор иррациональных убеждений и вы из-за них ударились в панику (в точке С – Следствия), то ваша паника из точки С переходит в точку А. В итоге появляются новые иррациональные убеждения: «Я *не должен* паниковать! Как *ужасно,* что я все это чувствую! Я *не вынесу* весь этот ужас. Что это за мир, в котором я чувствую все это!» А еще вы можете внушать себе в точке В: «Какой же я *дурак,* что позволяю себе паниковать из-за такой ерунды, как таракан!»

Более того, если вы так расстраиваетесь из-за своих чувств, то постараетесь избегать их любой ценой. И вот вы убегаете от тараканов, боитесь даже думать о них и к психотерапевту по этому поводу не хотите обращаться. Но ведь таким образом вы не даете себе возможности понять, что все это – далеко не смертельно, и отказываетесь решать проблему. Ваш низкий порог фрустрации и беспокойство из-за тревоги мешают вам признать эти чувства и преодолеть их.

РЭПТ признает, что такие ситуации бывают. Есть целый набор методов, которые помогают признать эти чувства и изменить их. В этом смысле у РЭПТ много общего с другими направлениями психотерапии: гештальт-терапией, Т-группами, экспрессивной, телесно-ориентированной терапией и методом отыгрывания травмирующих переживаний. Но в РЭПТ преследуется совершенно другая цель. Мы утверждаем, что экспрессивно-эмоциональные техники лучше всего сочетать с обдумыванием, философским осмыслением, а также постоянной самостоятельной работой. Если не подкреплять работу с эмоциями работой с мыслями, пользы будет мало.

Вот что представляют собой некоторые основные экспрессивно-эвокативные или эмоционально-драматические техники РЭПТ:

Метод рационально-эмоционального воображения. Рационально-эмоциональное воображение (РЭВ) – это уникальный метод психотерапии, разработанный доктором Макси С. Молтсби, представителем рационально-поведенческого направления в психиатрии. Я (Эллис) адаптировал его для постоянного использования в РЭПТ.

Представьте, что вы испытываете тревогу, печалитесь, ощущаете враждебность или чувствуете себя никчемным, и вообразите наихудший сценарий развития событий в точке А (Активизирующие события), из-за которых вы переживаете эти чувства. Например, вы в депрессии из-за ситуации на работе и представляете себе, что в последние несколько лет вы плохо работали, вас очень жестко за это критиковало начальство и вы уже несколько раз теряли работу из-за целого ряда таких событий в момент А (Активизирующих событий). Представьте, что скоро вы впадете в глубокую депрессию в точке С (Следствие).

Позвольте себе глубже погрузиться в эти депрессивные ощущения, прочувствуйте их как следует, пострадайте минуту-две. Потом, воображая эти ваши провалы на работе, представьте себе, что вы из-за этого не в депрессии, а всего лишь несколько разочарованы.

Если вы полагаете, что не можете изменить свои чувства, то вы не правы. Не сдавайтесь! Продолжайте попытки, пока не измените свои чувства, хотя бы на пару секунд или минут. Заставьте себя просто огорчаться и сожалеть. У вас получится!

Когда, наконец, вместо горя и тоски вы почувствуете всего лишь разочарование, задайте себе вопрос: «Что именно я в себе изменил?» Как следует обдумайте то, что сделали. Вы убедитесь, что изменили некоторые свои мысли и свою философскую позицию.

Например, возможно, вы сказали себе: «Конечно, плохо, что я не справился и в результате все так плохо получилось. Но это не значит, что я *всегда* буду действовать именно так. Почему бы мне не научиться лучше справляться с этим в будущем?» Или, возможно, вы сказали себе: «Похоже, на этой работе у меня все не очень хорошо получается. Возможно, я вообще для такой работы не гожусь. Но поскольку пока зарабатывать на жизнь иначе я не умею, надо постараться и работать лучше. Надо как-нибудь дотянуть до пенсии».

В общем, проанализируйте новые мысли, которые помогли вам иначе воспринимать сложившуюся ситуацию, и прочувствуйте хорошенько, как эти новые мысли вызывают у вас новые чувства. Потом потренируйтесь около месяца, применяя метод рационально-эмоционального воображения, – вам потребуется от 5 до 10 минут в день. Постепенно вы выработаете несколько новых подходов, которые помогут вам вместо депрессии испытывать лишь разочарование. Спустя какое-то время вы заметите, что уже *автоматически* не впадаете в депрессию, а просто испытываете разочарование в сложных ситуациях. То есть не только когда представляете себе потерю работы, а даже если действительно ее потеряли.

Безусловное приятие себя. РЭПТ, как и некоторые другие направления психотерапии, настраивает людей на полное приятие, как бы глупо или аморально они ни вели себя. Безусловно, мы не одобряем плохое поведение или скверный ход мыслей. Но к каждому мы стараемся отнестись просто как к человеку, который поступил нехорошо. Мы следуем христианскому принципу прощать грешников, но не их грехи. Мы невербально демонстрируем это с помощью интонации и жестов, а также на словах.

Мы стремимся сделать больше, чем другие психотерапевты, активно обучая наших клиентов, работая с их личной философией, помогая им принимать себя такими, каковы они есть. Люди учатся не критиковать себя целиком, свою личность, а пытаются оценить свои поступки, действия и черты характера. Вы можете попробовать это тоже, пользуясь нашими объяснениями из предыдущей главы.

Можно принять себя не только на словах, но и на уровне эмоций и кардинальных оценок. То есть вам нужно принять решение всегда принимать себя таким, какой вы есть, при любых обстоятельствах; вы можете поучиться этому в любой момент, особенно если повели себя глупо, причинили себе вред или не соблюдали правила общества вокруг вас. Вы можете постоянно настойчиво повторять себе: «Я – это я! Я не то же самое, что мои поступки! У меня есть полное право быть самим собой, каким бы несовершенным я ни был! Я здесь не для того, чтобы *самоутверждаться,* а чтобы *быть* самим *собой* и получать от этого удовольствие! Я принимаю решение мыслить ясно и рационально!»

Упражнения для преодоления стыда. Одна из уникальных техник РЭПТ – упражнения для преодоления чувства стыда. Мы используем их во время групповой психотерапии, вы можете их выполнять самостоятельно. Стыд – это распространенное неприятное чувство. Когда люди сделали что-то не так, оказались некомпетентны, причинили себе вред или поступили аморально, они очень часто начинают ужасно корить себя за это. Результатом становятся стыд, беспокойство, депрессия.

В РЭПТ есть специальные способы, которые помогают справиться с чувством стыда. Наши методы показывают, что это чувство вы сами же себе и создаете, внушив себе, что непременно должны с чем-то *хорошо* справиться, что *не имеете права* что-то завалить. Потом мы помогаем оспаривать (Д – дискутировать по этому поводу) эти иррациональные убеждения и сопротивляться им; так можно научиться принимать себя со всеми недостатками.

Сначала подумайте о том, что обычно считаете стыдным, глупым, смешным, недостойным, неловким или унизительным. Выберите что-то «стыдное», сделайте это и постарайтесь не попасть в серьезные неприятности. Лучше несколько раз, чтобы друзья, родные или совершенно незнакомые люди увидели, как вы «постыдно» себя ведете.

Какие «стыдные» поступки вы совершите? Лучше пусть это будет что-то полезное, то есть нечто такое, что вы бы вообще-то хотели сделать, например не оставить чаевых официанту, который вас плохо обслужил, или угрюмому таксисту. Или сказать кому-то в

лицо, что вам не нравится его поведение, хотя раньше вы боялись сделать это. Или сказать что-то хорошее или ласковое знакомому человеку, на что вы раньше не решались.

Если вам не приходит в голову, что такого «стыдного» сделать, вы можете совершить какой-то бесполезный поступок, например громко завопить на железнодорожной станции и остаться в вагоне после этого. Громко сказать вслух, который час, в многолюдном магазине или в парке. Или выгулять вместо собачки банан на ярком красном поводке на залитой солнцем многолюдной улице. Или остановить незнакомого человека и спросить у него: «Меня только что из психушки выпустили, вы не подскажете, какой сегодня день?» Или зайти в аптеку, где полно народа, и громко сказать, обратившись к фармацевту (лучше, если это будет женщина): «Мне надо кучу презервативов купить. Мне их очень много надо, может быть, вы дадите мне специальную скидку?»

Глупо? Как-то по-дурацки? Конечно, но в этом вся суть упражнений. Вы делаете что-то такое, что большинство людей сочтет глупым или идиотским, и вас могут осудить за это. Стыдно? Неловко? Унизительно? Да нет. Главная цель этого упражнения – убедить вас в том, что нет на свете *ничего* такого, что стыдно само по себе, неловко или унизительно само по себе. Это вы так все это *воспринимаете.* Даже если бы вы прошлись по улице нагишом, а все остальные были бы одеты и во все горло хохотали бы над вами, стыдиться все равно было бы нечего. Можно, конечно, беспокоиться, потому что за такую прогулку вас могут арестовать. Но стыд и унижение возникают лишь из-за того, что вы сами себе *внушаете,* и это уже просто идиотизм. Например, вот вы идете по улице голышом и слышите, как над вами смеются, но при этом вы же можете себе сказать: «Возможно, я веду себя по-идиотски, но из-за этого меня нельзя считать дураком или мерзавцем!» или «Я знаю, зачем я вот так иду по улице – чтобы совершить атаку на мое чувство стыда. Это принесет мне пользу. А если другие этого не понимают и думают, что я спятил, так это уж их дело. Я могу согласиться с ними, что делаю нечто глупое или опасное. Но из-за этого *сам* я дураком не становлюсь, хотя они так и считают». Или «Вот задача так задача: пройтись по улице голышом, чтобы все надо мной смеялись, но при этом не чувствовать себя униженным. Я приму этот вызов и распрощаюсь со своими убеждениями, которые заставляют меня стыдиться. Со мной все в порядке, когда я бесстыдно шагаю по улице голышом и с помощью этого упражнения разбираюсь со своей философией самоуничижения!»

При выполнении упражнений, цель которых – преодоление стыда, сначала вам будет некомфортно, но надо к этому привыкнуть. Тогда вы сможете успешно преодолеть чувство стыда. В конце концов, вы поймете подлинную цель этого упражнения в мире на самом деле нет ничего стыдного или унизительного. Кроме того, с помощью этих упражнений вы сможете выявить иррациональные убеждения, которые заставляют вас стыдиться.

Упражнения на самораскрытие. Сидни Джурард первым приступил к изучению того, как искренний рассказ о ваших самых страшных тайнах способствует улучшению душевного здоровья. А еще когда кто-то раскрывает душу перед другими людьми, это вызывает у них ответное желание рассказать и про свои секреты; так вы можете сблизиться с другими людьми, узнать их по-настоящему и понять, примут ли они вас таким, какой вы есть.

Мы применяем множество упражнений на самораскрытие в рамках РЭПТ, поскольку их можно использовать и для борьбы с чувством стыда. Мы часто советуем участникам групповой РЭПТ-психотерапии поделиться чем-то таким, о чем они раньше никогда не рассказывали; раскрыть какой-то свой секрет, выразить себя каким-то рискованным, с их точки зрения, способом.

При выполнении подобных упражнений руководитель группы обычно задает такие вопросы: «Почему вы до сих пор никому не рассказывали об этом секрете?», «Почему вы считаете рискованным то, что только что сделали?», «Что вы чувствуете после того, как поделились с участниками группы?», «Как вам почувствовать себя лучше при этом?», «Что вы могли бы сказать себе, чтобы стать более открытым?», «Как постараться не стыдиться того, о чем вы сейчас рассказали?».

Упражнения на самораскрытие сочетаются с психотерапевтическими РЭПТ-приемами

для преодоления завышенных требований к себе и привычки все драматизировать. Вы можете выполнять похожие упражнения в общении с людьми, которые не наделены в отношении вас «властными полномочиями» – не смогут исключить вас из учебного заведения или уволить с работы. Рассказав какой-то секрет, вы увидите, что люди реагируют совсем не так, как вы ожидали, а гораздо дружелюбнее. Но если даже будет критика, с помощью методов РЭПТ можно убедиться: мир от такой ответной реакции вовсе не рухнул, вы сможете справиться с неодобрением окружающих; вам ни при каких обстоятельствах не нужно принижать себя; некоторые ваши друзья или знакомые – вполне достойные люди, а некоторые – нет.

Ролевые игры. В РЭПТ используется много ролевых игр. Например, если кто-то из наших клиентов собирается на собеседование перед приемом на работу или пытается понять, как познакомиться с представителем противоположного пола, часто кто-то из специалистов или других участников группы берет на себя соответствующую роль (начальника кадровой службы или симпатичной девушки). Другой психотерапевт и участники группы наблюдают за происходящим, а потом сообщают свое мнение по поводу того, как клиент справился с поставленной задачей, что было хорошо, а что можно сделать лучше, когда такая важная встреча действительно состоится.

С помощью ролевой игры клиентов можно убедить в том, что событие, которое они репетируют, не обладает такой уж огромной значимостью, и даже если что-то не получится, это не последний шанс в жизни. Еще участники игры могут убедиться, что, если на репетиции у них ничего не получилось, то считать себя ничтожеством незачем, а лучше потренироваться и как следует подготовиться.

Можно применять этот метод самостоятельно, призвав на помощь друзей, родных или знакомых. Хотя они не так хорошо подготовлены, как настоящий эксперт по психодраме, но все равно помогут потренироваться и научиться себя вести в «опасных» ситуациях. Чем более рискованные действия вы совершаете во время игр, тем полезнее для вас будет процесс психодрамы. Еще полезнее – добавить к этому упражнения РЭПТ по оспариванию иррациональных убеждений.

Мощные заявления о себе. Как уже упоминалось в предыдущей главе, вам очень пригодятся утверждения на основе рациональной философии. Утверждения о том, что у вас все получится, помогают пересмотреть вредные идеи и справиться с ними. Эти утверждения будут еще более эмоциональными или мощными, если вы будете произносить их энергично, весомо. А еще их нужно постоянно повторять.

Иррациональные убеждения вроде «Я вот перестал систематически и дисциплинированно заниматься, и поэтому уж точно *не заслуживаю* хороших результатов на экзамене, я уж *точно* провалю его!» мы произносим энергично и эмоционально. Именно этот эмоциональный заряд делает их такими убедительными, хотя на деле сказанное совсем нелогично. Поэтому, если мы торжественно заявим: «А я заслуживаю хорошей оценки на этом экзамене, хотя я не очень-то хорошо готовился к нему», то, может быть, потом тихо прибавим: *«Но на самом деле я этого не заслуживаю!».* Последнее заявление – очень мощное, и оно перевешивает более здравую первую мысль.

Разговоры с самим собой будут эффективны, если произносить такие фразы решительно и уверенно. Например, вы можете постоянно уверенным голосом говорить себе: «Я все равно заслуживаю хорошей оценки на этом экзамене, хотя и не очень усердно к нему готовился. Заслуживаю просто потому, что достоин всего хорошего, что происходит вокруг. Да, не готовиться как следует – это было глупо. Но я все равно имею право сдать этот экзамен. Так что пойду и попробую!» Если вы вот так уверенно и систематически будете применять рациональную философию и полезные утверждения, то постепенно сможете справиться с уже привычным чувством тревоги и депрессии.

Глава 6
Поведенческие методы достижения личного счастья

Основная теория РЭПТ гласит, что люди расстраиваются и ведут себя неправильно не только оттого, что так приучены с детства, но и потому, что по сути своей склонны мыслить извращенно и наносить себе вред. Как только человек становится жертвой собственных иррациональных мыслей, то начинает вести себя как невротик, даже если понимает, что это глупо, и ему очень хочется, чтобы все было по-другому.

Люди по сути своей склонны формировать привычки, не только полезные – например, регулярно питаться, чистить зубы, делать зарядку и читать, но и вредные тоже – курить, переедать, откладывать дела на потом, тревожиться и действовать в порыве гнева. В большинстве случаев недостаточно просто задуматься об этих привычках и принять твердое решение измениться, чтобы избавиться от них навсегда. Если не предпринимать каких-то конкретных *действий* для этого, результата не будет.

Именно поэтому в РЭПТ применяется множество поведенческих методов в дополнение к когнитивным и эмотивным приемам. Вы можете применить их для решения своих эмоциональных проблем.

Задания на дом. В РЭПТ впервые стали применять домашние задания. Вслед за нами их стали задавать и другие психотерапевты, применяющие активные директивные приемы. Этот прием восходит к методам Джона Дьюи и Марии Монтессори – они подчеркивали, что мы учимся, выполняя практические задания. Умение абстрагироваться от неприятных чувств, которое мы обсуждали в предыдущей главе, – яркий тому пример. Мы рассказываем нашим клиентам, что они могут преодолеть тревогу и страх, если станут делать именно то, чего так долго боялись, – и делать это часто, с невозмутимым видом. Например, одному нашему клиенту, который 30 лет боялся ездить в лифте, мы продемонстрировали, что он может по 20 раз в день пользоваться лифтами на протяжении двух недель, и, несмотря на весь дискомфорт, он сумеет преодолеть свой ужасный страх. В течение нескольких недель клиент сопротивлялся и не выполнял задание; потом его убедили, что нужно попробовать – или уже смириться с тем, что он так и будет страдать от этой фобии всю свою жизнь. Он заставил себя 20 раз в день пользоваться лифтом, практиковался на протяжении 10 дней – и практически полностью преодолел свой страх.

Вы можете делать самостоятельные задания на основе РЭПТ и для разрешения своих эмоциональных проблем. Если вас что-то страшно тревожит или вы переживаете приступы паники, можно заставить себя сделать то, чего боитесь, при этом постоянно напоминая себе, что в этом нет ничего страшного. Так вы успешно преодолеете свой страх. А еще вы можете выполнять домашнее задание, которое мы часто даем в Институте рационально-эмоциональной терапии: специально поставьте себя в неприятное, «ужасное» положение, сделайте это несколько раз, пока не убедитесь в том, что вам просто крайне неприятно, но ничего ужасного в этом нет. Например, вы можете остаться на работе, где вас постоянно критикует противный начальник, пока не справитесь со своим страхом. А *потом* вполне можно начать подыскивать себе другую работу.

Но не надо доводить до крайности и причинять себе настоящий вред. Например, не надо гнать на полной скорости в неисправной машине, рискуя попасть в серьезное ДТП, и не надо горбатиться на дурацкой работе, за которую вам еще и не платят. Просто заставьте себя преодолевать глупые и беспочвенные страхи; постарайтесь оставаться в «невыносимых» ситуациях, где вам очень достается за недочеты, но серьезного наказания нет. Чем больше таких «лабораторных работ» in vivo вы будете выполнять, тем лучше научитесь справляться с тревогой.

Положительное подкрепление и навыки саморегуляции. В основном клиенты охотно выполняют практические домашние задания и утверждают, что будут это делать добровольно, но в действительности у них часто не получается систематически выполнять работу, а иногда они ее вообще не делают.

Что делать в подобных случаях? Мы можем возвращаться к приему оспаривания, помогая клиентам преодолеть такое сопротивление. Например, мы можем спросить у

клиента: «Когда в течение этой недели вы сначала запланировали заполнять форму самоконтроля, а потом решили этого не делать, что именно вы сказали себе?» «Я сказал себе, – обычно нам отвечают, – что сделаю это потом». «Но это же вранье или оправдание! Какая *причина* была у вас, чтобы не делать этого?» «Э-э, я, наверное, сказал себе: „Это трудно, лучше я что-то другое приятное сделаю, а не это задание"». «И это *все,* что вы себе тогда сказали – что это трудно?» «Да нет. Честно говоря, я сказал себе:

„Это чертовски трудно! *Зачем* мне это делать! Я и так смогу исправиться, без этого задания!"» «О, а почему это *слишком* трудно? Где доказательство, что вам *не следует* или *не надо* делать это?»

Когда наши клиенты не выполняют свою домашнюю работу, мы анализируем то, что они говорили себе, и практически всегда выясняем, что это связано с низким порогом фрустрации и соответствующей жизненной философией: что задали слишком много; что делать этого и *не надо;* что им это *невыносимо;* что жить становится довольно противно, если надо меняться к лучшему. Потом мы демонстрируем клиентам, как активно и решительно оспаривать эти иррациональные убеждения и как можно отказаться от них. И они практически всегда справляются со своими домашними заданиями.

Если и это не получается, мы часто прибегаем к положительному подкреплению или саморегуляции – в соответствии с принципами Скиннера и других выдающихся психотерапевтов-бихевиористов. Применяя эти приемы, мы интересуемся у клиентов, что доставляет им удовольствие – например, чтение, прослушивание музыки, любимая еда, секс или общение с друзьями. Для того чтобы заняться всем этим, им нужно выполнить домашнее задание по РЭПТ, например заполнить форму самоконтроля, завести новых друзей, выступить перед аудиторией или прочесть какие-то книги по рационально-эмоциональной терапии. Если они этого задания не выполнят, то не имеют права на свои удовольствия!

В РЭПТ мы также применяем и задания-наказания, если наши клиенты не делают домашнюю работу. Мы совсем не хотим, чтобы они *клеймили или осуждали* себя за это, но мы хотим, чтобы они штрафовали себя за нарушение договоренностей. Подобного рода штрафные санкции клиенты обычно придумывают для себя сами, и это, как правило, какие-то очень неприятные для них действия, например съесть то, что не нравится, заняться чем-то скучным, почистить туалет или встать утром пораньше. За каждое невыполненное задание следует такой штраф.

Все это очень эффективно помогает в работе на основе РЭПТ. Если клиент выбрал для себя какое-то особенно неприятное штрафное задание – например, сжечь стодолларовую купюру или сделать пожертвование на эту же сумму в пользу какого-то проекта, который он считает совершенно неприемлемым, то вскоре это начинает работать, и домашнее задание уже выполняется довольно быстро.

Если клиенты обещают штрафовать себя за невыполненную работу, а потом этого не делают, мы используем мониторинг под чьим-то присмотром. Клиенты выбирают кого-то из близких людей – любимого человека, родственника или друга – и поручают ему проследить за выполнением поощрительных и штрафных заданий. Например, если человек не сжег стодолларовую купюру в качестве штрафа за невыполненное домашнее задание, «наблюдатель» должен сделать так, чтобы это задание было выполнено. Если же это невозможно, то контролировать могут психотерапевты или участники психотерапевтической группы – и клиент должен будет сжечь стодолларовую бумажку у них на глазах за невыполненное домашнее задание.

Обычно это получается, если клиент дал согласие. От вас зависит, чтобы задания были реалистичными и выполнимыми – это могут быть упражнения на обдумывание, практики, направленные на проживание эмоций и коррекцию поведения. Сразу же после их выполнения вы вознаграждаете себя – и наказываете всякий раз, если задание не выполнено. Это помогает справиться практически со всеми дисциплинарными проблемами.

Отработка навыков. В РЭПТ отработке навыков уделяется особое внимание – особенно когда клиенты приобретают новые навыки в области общения, построения

взаимоотношений, на работе и в сексуальной сфере. На это есть несколько причин. Во-первых, многие люди, страдающие от психологических проблем, плохо справляются с повседневными задачами и за это постоянно «грызут» себя. Если научить таких людей действовать более эффективно, они будут гораздо меньше осуждать себя. Во-вторых, мучая себя и ожесточаясь против окружающих и всего мира, невротики не усваивают навыки, нужные в области общения, отдыха и профессиональной жизни; в этих областях нужна постоянная тренировка. В-третьих, освоение навыков непосредственно связано с самодисциплиной и преодолением низкой толерантности к фрустрации. Отрабатывая навыки, клиенты становятся более дисциплинированными и отвыкают от привычки жалеть себя.

Приступая к выработке навыков, прежде всего необходимо определить, каких именно вам не хватает. Затем вы можете почитать литературу на эту тему, пройти курсы обучения, лично проконсультироваться с кем-то или просто потренироваться.

Если у вас не получается освоить какие-то полезные навыки, проанализируйте, нет ли у вас сниженного порога чувствительности к фрустрации. Применяйте прием рационально-эмоционального оспаривания, чтобы справиться с иррациональными убеждениями, из-за которых вам *слишком* трудно осваивать этот навык: что так трудно вам быть *не должно;* что процесс обучения для вас *невыносим;* и как *ужасно,* что на это уходит так много времени, усилий или денег.

С помощью оспаривания убеждений подталкивайте себя к обучению, пока этот процесс не станет для вас привычным и простым. Напоминайте себе о том, что, в конце концов, вы доведете этот навык до автоматизма, что нужно приложить усилия, чтобы чего-то добиться, и что хорошо осваивать навыки, которые вам впоследствии пригодятся. Пусть все это станет для вас приятным, но трудным упражнением. Работая над полезным навыком, помните, что стакан наполовину полный, а не наполовину пустой!

Контроль стимулов. Когда вы стараетесь отучиться от какой-то вредной привычки или приобрести новую, полезную, нужно изменить свою систему убеждений (в точке В), а не просто менять то, что с вами происходит в точке Активизирующих событий (А). Временами, особенно когда вы боретесь с зависимостями, полезнее осуществлять контроль за стимулами, меняя некоторые условия в точке А.

Предположим, например, что вы пытаетесь похудеть. С помощью РЭПТ вы устанавливаете, какие иррациональные убеждения вам в этом мешают, например: «Я *должен* есть вкусную еду, которая обычно доставляет мне удовольствие! Как *ужасно,* что мне нельзя есть то, что мне нравится! *Несправедливо,* что я сижу на диете, а другие могут есть, что им вздумается. Как *несправедлив* этот мир!». Если постоянно и упорно опровергать эти иррациональные убеждения, вы справитесь с ними, и они перестанут мешать вам придерживаться диеты.

Кроме того, есть уважительные причины, по которым вам лучше изменять кое-что в области

Активизирующих событий, в точке А. В таких случаях рекомендуем применять контроль стимулов. В книге Эллиса и Абрахамса «Краткий курс психотерапии в области медицины и здравоохранения» приводятся следующие рекомендации, которые помогут вам контролировать питание:

1. Измените что-то в окружающей вас обстановке, чтобы у вас было меньше искушений, приводящих к перееданию. Например, если во время офисных перерывов на кофе подают выпечку, вам можно взять *только* кофе и уйти на свое рабочее место.
2. Постарайтесь не покупать еду, из-за которой у вас возникают проблемы. Составьте список покупок, прежде чем идти в магазин, и берите с собой только ту сумму денег, которая рассчитана на эти продукты.
3. Не подавайте десерты или другую вредную пищу, когда угощаете своих родных. Приучайте их самих выбирать себе блюда.

4. Сразу же выбрасывайте в помойное ведро всю недоеденную еду с тарелки, чтобы не было искушения доесть ее потом.

5. Вставайте из-за стола сразу же, как закончили есть.

6. Ешьте медленно, не глотайте еду большими кусками. Чем быстрее вы едите, тем больше съедаете.

7. Ешьте как минимум три, а лучше четыре раза в день, чтобы уменьшить количество калорий, – так не будет искушения съесть за один раз слишком много.

8. Ешьте только когда садитесь за стол, а не перед телевизором или когда чем-то заняты, чтобы не отвлекаться и контролировать количество съеденного.

9. Выполняйте упражнения по релаксации или как-то еще отвлекайтесь, когда нервничаете, чтобы не заедать стресс.

10. Выберите тарелку поменьше, чтобы казалось, что съели больше.

11. Не пользуйтесь калорийными соусами или другими добавками.

12. Регулярно давайте себе физическую нагрузку, например ходите, чтобы сжигать калории.

13. Исключите из своего рациона высококалорийную пищу, например алкоголь, торты, хлеб и масло.

14. Пусть ваши родные поддерживают ваше стремление соблюдать диету. Сделайте для них что-то хорошее, если они помогают вам в этом.

Глава 7
10 правил счастливой жизни

Вы можете стать счастливым, если решите следовать этим правилам. А можете и стать несчастным – если так решите. Итак, что вы выбираете?

Наш ответ вам уже известен. И в личной, и в профессиональной жизни обычно (но не всегда!) мы выбираем счастье и вам от души советуем сделать то же самое. Вы *не обязаны* так поступать. Но мы надеемся, что вы предпочитаете быть счастливым и будете следовать этому решению и дальше.

Вот 10 правил, которые помогут вам добиться счастья. Мы надеемся, что вы воспримете их серьезно.

1. *Прежде всего стремитесь быть счастливым.* Это ваше право, потому что вы – человек. Мы постоянно упоминаем об этом в нашей книге, и у этого решения есть много преимуществ. Подумайте, что заботиться о себе и о своем удовольствии – по многим причинам хорошо. Если вы считаете, что ради всего этого стоит прилагать усилия, так и делайте.

2. *Пусть счастье других людей будет для вас почти так же важно, как ваше собственное.* Скорее всего, вы стремитесь жить в окружении других людей и быть с ними в добрых отношениях, значит, ваше счастье будет зависеть и от них тоже. Поэтому нужно считать их интересы практически такими же важными, как и ваши собственные.

3. *Старайтесь контролировать то, что происходит с вами, с эмоциональной точки зрения.* Поскольку вы человек и живете в окружении других людей, вы никогда не бываете совершенно оторваны от них, и окружающие могут в известной степени контролировать вашу жизнь тоже. Но вы все равно можете мыслить самостоятельно и чувствовать по-своему. Поэтому вам решать, как на что реагировать и что чувствовать.

4. *Когда вы расстроены и действуете себе во вред, изучите свои убеждения, которые провоцируют эти разрушительные чувства.* Найдите всякие возведенные в абсолют *«должен», «обязан», определите те требования,* которые вы напрасно предъявляете к себе. Осознайте, что вы верите во все эти свои «должен» и «обязан», постарайтесь обнаружить их у себя в голове и в сердце – только так с ними можно справиться.

5. *Активно оспаривайте свои «надо», мешающие вам жить, и боритесь с ними.* Не нужно просто повторять себе снова и снова, что они иррациональны. Найдите научный метод, обосновывающий их несостоятельность.

6. *Выработайте набор рациональных убеждений, которые помогут вам жить счастливо, и постоянно мысленно возвращайтесь к ним.* Научитесь верить в то, что в этом мире нет ничего *«ужасного»,* что вы *«можете* пережить то, что вам не нравится», что вы не «жалкое ничтожество», каких бы дров вы ни наломали. Постоянно укрепляйте себя подобными рациональными мыслями.

7. *Применяйте когнитивные методы, помогающие справиться с вашими иррациональными убеждениями,* – например, домашнюю работу-размышление, практику разрешения проблем, умение точно сформулировать смысл происходящего и найти доказательства в реальном мире. Используйте воображение, библиотерапию и юмор.

8. *Воздействуйте на свои эмоции, стремясь превратить их из иррациональных в рациональные.* Применяйте несколько или все описанные нами методы, например рационально-эмоциональную терапию; принятие себя, что бы ни случилось; упражнения для преодоления чувства стыда. Вырабатывайте умение быть искренним, задействуйте ролевые игры, учитесь энергично и решительно формулировать утверждения, помогающие чувствовать себя лучше.

9. *Энергично боритесь со своими иррациональными убеждениями и чувствами.* Применяйте поведенческие методы из тех, что приводятся в главе 6, чтобы чувствовать и вести себя по-другому чтобы менять свои убеждения. Например, дайте себе задание лицом к лицу столкнуться с какими-то из своих страхов, сделать что-то, чего вы избегали. Управляйте собой, поощряйте себя за эффективные действия и штрафуйте за то, что для вас вредно. Иногда применяйте релаксацию и другие техники, которые отвлекают от проблем, отрабатывайте новые навыки, используйте стимулирующие методы, чтобы меньше переживать и быть счастливее.

10. *Примите твердое решение измениться, хотя для этого потребуются значительные усилия, и упорно добивайтесь цели.* Вы сможете добиваться желательных эмоциональных состояний и опираться на свою силу воли, если: (1) твердо решите измениться; (2) будете уделять пристальное внимание процессу изменений; (3) будете упорно работать. Только постоянная тренировка помогает достичь хорошего уровня; а мы, последователи РЭПТ, утверждаем: без труда не выловишь и рыбку из пруда! Вдумчивость, работа и постоянные тренировки – вот что помогает стать счастливыми.

В предыдущих главах мы рассказали о главных приемах рационально-эмоциональной терапии и продемонстрировали, как ими пользоваться. В следующих главах покажем, как именно это делать, на примерах из нашей психотерапевтической практики. Вы познакомитесь с историями наших клиентов, записанными во время реальных психотерапевтических приемов с применением РЭПТ. К этим записям бесед будут приводиться комментарии – так мы разъясним самое главное, чтобы вы смогли применить полезные практики. В каждой из глав будет рассматриваться какая-то конкретная эмоциональная проблема и то, как клиенту с помощью РЭПТ удалось решить ее и стать счастливее.

Глава 8
Как преодолеть стеснительность и неуверенность в себе

Эта область психологии очень актуальна, многие из нас страдают от этой проблемы. Это – застенчивость, которую можно называть nо-разному например неуверенность в себе, боязнь самоутверждения, ощущение незащищенности и чувство собственной неадекватности. На примере случаев из практики, с которыми вы познакомитесь в этой главе, вы поймете, какие убеждения вызывают вредные чувства и действия. Вы увидите, как

преодоление застенчивости связано с личным счастьем, поймете, что вы можете сделать, чтобы меньше стесняться и стать более уверенными в себе.

Первый клиент, работу с которым мы будем разбирать, – это двадцатидвухлетняя секретарша. Поскольку это первый прием, психотерапевт мало что знает о клиентке кроме того, что она сама написала о себе, заполняя анкету. Далее приведем расшифровку записи того, что происходило на приеме, и наши комментарии.

П. – психотерапевт, **К.** – клиентка.

П. Так, вот здесь у вас в анкете написано: «У меня нет уверенности в себе, я чувствую себя не в своей тарелке и стесняюсь в некоторых ситуациях, когда мне нужно общаться с другими людьми. Мне хочется, чтобы и я, и окружающие все делали идеально».

Возможно, главная ваша проблема – это перфекционизм. А если вы перфекционистка, то как же вам не быть застенчивой?

К. Я не вижу здесь никакой связи.

П. Дело в том, что застенчивость – это завуалированный страх. Очень неправильно использовать слово *«застенчивость»,* потому что оно не отражает ваших подлинных чувств. Но ведь человеку стоит бояться, лишь когда ему могут причинить какой-то вред. В вашем случае реальных рисков нет, о реальной угрозе речи не идет. Вы же не боитесь, что те, с кем вы собираетесь общаться, ударят вас, ведь так?

К. Нет. Это вряд ли!

П. То есть вы боитесь сделать что-то недостаточно идеально.

К. Да!!! Именно так!!

П. Возможно, вы опасаетесь, что сделаете какую-нибудь глупость, скажете что-то не то, опасаетесь, что о вас подумают: «Ну что за глупое поведение!» И тогда вы подумаете плохо о себе – ведь вы перфекционистка.

К. Так и есть.

П. А если бы вы не были перфекционисткой, то и сказали бы себе: «Ну да, я понимаю, что сделала глупость, но это не значит, что *я сама* глупая». Давайте предположим, что вы именно это и подумали и сказали себе: «Напрасно он унижает меня из-за моего глупого поступка». Тогда вы были бы застенчивой?

К. Думаю, нет. Я стесняюсь носить очки, поэтому хожу в линзах.

П. Давайте представим себе, что вы забыли надеть линзы и стесняетесь этого. Но стесняетесь вы не самих очков. Просто, по-вашему, это – недостаток, а такого быть *не должно.* А может быть, мне вы больше понравились бы в очках. Кому-то очки нравятся. Кому-то – нет. А еще вы говорите себе: «Ужасно, что у меня есть такое несовершенство. Я *должна* быть идеальной». Должна же, верно?

К. Да, должна.

П. А зачем нам *обязательно* быть идеальными?

К. Это и правда так ужасно. Это касается абсолютно всего в моей жизни. Наверное, я слишком многого жду от окружающих. Они не соответствуют моим ожиданиям, и я сама своим собственным ожиданиям тоже не соответствую.

П. Давайте разберемся с вашими ожиданиями по поводу самой себя, проблема ведь в этом. А зачем вам вообще какие-то такие ожидания?

К. Не знаю.

П. Ответ вот какой: потому что вы – человек, а люди совершают глупость, создавая воображаемый образ самих себя. Им это не обязательно делать, но они почти всегда это делают. Давайте снова про очки поговорим. Вот вы можете так сказать про себя: «Поскольку большинство людей считает, что в очках я смотрюсь хуже, значит, носить очки – это уродство какое-то». Так?

К. Ага.

П. И наверное, вы еще вот что скажете: «Надену-ка я линзы, или временами просто буду ходить без очков, или найду кого-то, кому очки нравятся». Видите, вот так можно

справиться с этим вашим «уродством». Но вы не говорите: «Мне *это* не нравится», вы вместо этого утверждаете: «Я *сама* себе не нравлюсь», потому что вам не нравится носить очки. Вы оцениваете себя как человека. А вот это и есть настоящая глупость. Это и есть ваше представление о себе самой. «Раз очки меня не украшают, значит, я плохо выгляжу». Или «Я как-то не очень. Я сама, то, что я собой представляю, мой внешний вид – как-то не очень». И вот получается, что вы сами и *правда* не очень, потому что у вас же есть дефект – вы же не очень хорошо выглядите в очках?

К. Да, не очень.

П. Но это же вы себе сами внушили.

К. Внушила, да, но как теперь с этим справиться, я не знаю.

Застенчивость, как бы мы ее ни называли, действительно связана со страхом сделать или сказать что-то «не так» и/или выглядеть «не так, как надо». А что такое «не так» и как «надо» – это определяете вы сами. Здесь самое важное – понять, отчего вы пугаетесь или тревожитесь. *Другие могут критиковать вас или вы можете им не нравиться, и тогда вы ошибочно считаете себя скверным человеком.* Вы считаете, что окружающие *обязаны* воспринимать вас исключительно положительно. Такое *иррациональное требование к себе – быть идеальным – и провоцирует крайнюю степень застенчивости.* А ваше требование к себе быть идеальным, с другой стороны, заставляет вас *принижать себя.* Вы вбили себе в голову, что: «Если у меня что-то выглядит *некрасиво* (вообще-то такое «что-то» есть у всех), это значит, я *плохой* человек». Но это заблуждение, и вы в этом убедитесь, читая о том, что произошло на приеме с этой клиенткой дальше.

П. Задайте себе простой вопрос: «Каким образом дефект моей внешности принижает меня как человека? Каким образом какой-то мой недостаток делает *меня* хуже?»

К. Потому что недостаток – это слабость.

П. А каким образом слабость мешает именно *вам лично?* Например, у вас на спине может быть черное пятно, родинка или что-то в этом роде. Вы от этого сделаетесь вся черная?

К. Конечно, нет.

П. А как же тогда одна конкретная слабость ослабит вас всю, целиком и полностью? Если у вас есть какая-то слабость, вы говорите: «Меня это делает слабее», а это – сверхобобщение. «Сейчас у меня есть какое-то слабое место, и это значит, что я всегда буду слабачкой». Как же вы можете так смотреть на будущее?

К. Я всегда ругаю себя за то, что плохо сделала.

П. Но когда вы ругаете себя, это как раз та проблема, которую мы обсуждаем, потому что это другой способ сказать: «Я *плохая,* если я что-то *плохо* сделала». Теперь приведите мне пример какого-то своего плохого поступка.

К. Ну, например, я временами бываю пассивной.

П. Так. «Я хочу попросить что-то у другого человека, но боюсь сделать это».

К. Да, я хотела бы быть временами более агрессивной, но иногда не знаю, как это сделать.

П. Вообще-то, агрессивный – значит враждебный, и поэтому мне это слово не нравится. Вы имеете в виду, что хотели бы уметь постоять за себя – выразить себя, сказать, чего хотите, сообщить людям, какие их поступки вам будут неприятны. Какой-нибудь парень захочет затащить вас в постель, а вы его решительно отошьете – вот это враждебность. А «Если я встречу молодого человека, который мне понравится, я бы хотела взять у него номер телефона» – это значит уметь сказать, чего вы хотите. «Вот в данный момент я не очень могу выразить свои желания или постоять за себя». Так?

К. Ну да, так.

П. Так, и вот это – недостаток. Но каким образом вы можете считать *себя* саму неполноценным человеком?

Самое основное здесь вот что: *вы – не то же самое, что ваши недостатки.* Это простой и эффективный способ преодолеть застенчивость. Многие из нас склонны к сверхобобщениям и нелогично полагают, что: «Если что-то не так с моей *внешностью* или моими *поступками,* то что-то не так со мной в целом». А отсюда следует: «Я должен быть идеальным и идеально вести себя».

К. Я *должна* быть сильнее.

П. Так, минуточку, минуточку! Почему *должна?*

К. Я должна принимать себя такой, как есть?

П. *Лучше* принимать себя такой, как есть, а не должна. Вы понимаете, что слово «должен» в большинстве случаев неуместно? Потому что *«должен»* значит: «Мне обязательно надо так поступить, а если я не сделаю, как должен, – я плохой человек!» Позвольте привести вам простой пример. Вы через полчаса выйдете отсюда и скажете себе: «Хорошо бы, чтобы у меня было десять долларов, я бы поймала такси, пошла бы в кино или съела бы что-то вкусненькое. *Хочу,* желаю, *хорошо* бы, чтобы у меня было десять долларов». Открываете кошелек – а там всего девять долларов. Что вы при этом почувствуете? Вам надо было десять долларов, а у вас – девять. Как вы почувствуете себя при этом?

К. Что хотелось бы на доллар больше там увидеть. Разочаровалась бы.

П. Только разочаровалась бы – и все?

К. Да, только разочаровалась бы.

П. Это бы вас не осчастливило?

К. Нет.

П. И вам было бы не все равно?

К. Нет, вовсе нет.

П. А в депрессию бы впали, захотели бы от этого покончить с собой?

К. Уж точно нет.

П. То есть вы были бы разочарованы, и это в порядке вещей. «Я хотела то-то и то-то, теперь у меня этого чуть-чуть меньше, и я разочарована». Хорошо, допустим, вы снова выходите из дома и отчаянно думаете о том, что: «Мне надо, мне просто обязательно нужно, чтобы у меня было как минимум десять долларов. Не сто, не двести, а как минимум десять. У меня *должны* быть гарантии, что у меня есть минимум десять долларов». Снова заглядываете в кошелек, а там снова девять долларов. Что вы почувствуете при этом?

К . Ужасно. Я буду просто раздавлена этим.

П. Ну да, раздавлена. «У меня нет того, что *должно* быть! Нет того, что я *обязана* иметь!» Вы беспокоитесь, вы морально раздавлены и, возможно, настроены враждебно. «Этот мир не дал мне того, что *должно* у меня быть!» Но имейте в виду, это ведь те же самые девять долларов. Вас огорчает не то, что одного доллара не хватает. В прошлый раз у вас было девять долларов, и вы были просто *разочарованы.* А в другой раз – снова девять долларов, и вы были *морально раздавлены и настроены враждебно.* Потому что считали, что у вас *должно что-то быть.* Этого нет, и вы начинаете тревожиться и впадаете в депрессию.

К. Да, понимаю.

П. Теперь давайте сделаем один шаг вперед. Вы все твердите: «Я *должна,* абсолютно *должна,* всегда надо, чтобы у меня были десять долларов» – это та же самая мысль. А потом пороетесь у себя в карманах и найдете одиннадцать долларов. Что вы при этом почувствуете?

К. Это будет отлично.

П. И надолго вам хватит этого чувства? Ответ-то правильный, но долго ли продлится эффект?

К. Пока мне снова не понадобятся десять долларов или пока я не истрачу эти

одиннадцать.

П. Нет, даже до того, как опять забеспокоитесь. У вас все еще есть эти одиннадцать долларов. А *надо* вам десять, и еще один лишний; но вы все равно беспокоитесь. Отчего?

К. После того как потрачу их?

П. Нет, допустим, вы их не потратили. Но все равно беспокоитесь.

К. Почему беспокоюсь?

П. Потому что вы твердите себе: «А вдруг я *два* потрачу, *два потеряю,* а вдруг меня *ограбят?»* Понимаете?

К. Ага.

П. Потому что вам известно – этот мир так устроен, что через минуту у вас может уже и не оказаться этих десяти долларов. А сейчас у вас одиннадцать. Это здорово, и вы счастливы. Но откуда вам знать, сумеете ли вы сохранить их?

К. Да.

П. *Должна* или *обязана* — это одно и то же. «Я должна» обозначает две вещи: первая – «так будет лучше», и вторая – «потому я *обязана».* Вот что это значит. Вот это вы и твердите себе. Прежде всего «вот бы у меня не было недостатков, вот бы мне быть идеальной». И ладно бы только это, потому что от этой мысли с вами ничего плохого не случится. Но вы говорите себе: «Я должна быть идеальной». Как бы вы чувствовали себя, если бы не были идеальной?

К. Ужасно.

П. Так что надо быть идеальной. А это возможно?

К. Нет.

П. Допустим, у меня есть волшебная палочка, я вот взмахну ею сейчас, и вы станете идеальной. Вы отлично выглядите. У вас именно такое тело, о каком вы мечтаете. У вас блестящий ум. Вы очаровательны. Вообще, вы – совершенство! И вот на какое-то время вы счастливы. Но что вы скажете себе через час-другой? Если в данный момент вы идеальны, что вы подумаете некоторое время спустя?

К. Что на самом деле я не могу быть совершенством.

П. Нет, допустим, вы понимаете, что идеальны.

К. А надолго это?

П. Вот именно. В данную минуту психотерапевт сделал меня идеальной с помощью своей волшебной палочки. У меня грудь нужного размера, у меня потрясающие бедра, идеальный рост. Но что будет со мной завтра? Вы это знаете?

К. Нет.

П. Конечно, нет. Вы требуете двух невозможных вещей. Во-первых, «быть совершенством прямо сейчас», а такого не будет, потому что вы человек со своими недостатками. И второе – «оставаться совершенством всегда».

На примере с десятью долларами видно, что когда вы *требуете от себя совершенства, то при этом унижаете себя и чувствуете себя несчастными, когда находите в себе недостатки.* Даже если вы в данный момент ощущаете себя совершенством, что маловероятно, вы беспокоитесь, что завтра все может измениться. Это ваше требование, которое в РЭПТ называется *обязаловкой,* загоняет вас в безвыходную ситуацию. Чтобы выйти из нее, вы можете изо всех сил сопротивляться мыслям о том, что (1) «я *должен* быть совершенством в собственных глазах и в глазах окружающих», и (2) «как *ужасно,* что это не так» и «если у меня есть какие-то недостатки – я полное *ничтожество». Ставьте под сомнения подобные убеждения,* требуя для них доказательств, и вы вскоре убедитесь, насколько они иррациональные и вредные. *В противовес этим убеждениям* заставляйте себя делать именно то, чего боитесь: знакомьтесь с новыми людьми, самоутверждайтесь или сходите на собеседование, чтобы устроиться на новую работу. И тогда вы примете себя со всеми своими недостатками. Страх перед окружающими, который вызывает у вас беспокойство, мешает вам стать счастливым. Часто люди не одобряют, как вы выглядите или

как ведете себя, но *зачем* принимать их всерьез? *Именно вам решать,* обоснованна ли их критика и стоит ли к ней прислушиваться. *Оттого что вы плохо думаете о себе как о человеке в целом, вы так боитесь критики в свой адрес и стремитесь стать совершенством.*

К. Я пытаюсь принять себя такой, как есть.

П. Так. И что мешает?

К. Я себе не нравлюсь.

П. Нам и не надо, чтобы вам нравились ваши недостатки. Мы стремимся, чтобы вы были недовольны *ими,* но не *собой.* Вот, например, что вам в себе не нравится?

К. Допустим, неуверенность в себе. Я уже об этом говорила.

П. Так, пусть будет неуверенность в себе. Неуверенность в себе – это когда вы, допустим, хотите что-то попросить у других людей, но вдруг им это не понравится? Они это не одобрят? Это будет для вас *невыносимо.* А почему чье-то неодобрение будет невыносимо? Например, вам нравится какой-то человек, и вы ему предложили: «Давайте сходим вместе в музей?» А он такой: «Нет, не пойду! Что я, дурак, что ли, по музеям ходить!» И зачем вам принимать это всерьез?

К. Так ведь я почувствую при этом, что он не хочет быть со мной.

П. А вдруг он скажет: «Нет, давай в музей не пойдем, а поехали лучше ко мне и оторвемся по полной!» Как вы тогда себя почувствуете? В музей он с вами не захотел идти, зато с удовольствием с вами оторвется по полной. Как вам такое?

К . Так значит, он просто мое тело хочет, а на саму меня ему наплевать. Я почувствовала бы себя просто *ужасно.*

П. Ну вот, вы себя унижаете. Допустим, вы ему приглянулись чисто физически, а вас саму он и не знает даже. Вы для него привлекательны. Он же мужчина, а мужчины часто испытывают чисто физическое влечение. Он вас почти не знает, даже лицо ваше ему может не нравиться, но влечение есть. Почему же вы почувствуете *себя* ничтожеством, если его привлекает лишь ваше тело?

К. Потому что он должен хотеть не только этого.

П. Опять *должен,* обратите внимание. Их должна привлекать ваша личность, ваш разум, но нет. Может быть, они неразборчивы в сексуальном плане. Может быть, вы замечательный человек и большая умница, но их интересует лишь то, что у вас ниже пояса. И вот вы делаете вывод: «Если их не интересует мой ум, значит, я ничтожество», вместо того чтобы подумать: «Ну, такой уж у этих мужчин вкус. Они помешаны на сексе».

К. Я тогда подумаю, что это, должно быть, со мной что-то не так.

П. Почему же «должно быть»? Почему бы не подумать, что это именно они *такие* — и в женщинах видят лишь тело, а на ум и душу им наплевать? Некоторые мужчины хотят только одного. Как только увидят женщину, им наплевать, умница она или дурочка. Они хотят лишь оттянуться с ней по полной. Почему это значит, что с вами что-то не так?

К. Да нет, необязательно.

П. Но вы же говорите: «Если бы я и правда была бы достойной, прекрасной и очаровательной, они бы ценили во мне ум и душу».

К. Ну да.

П. Да бог с *ними* совсем. Это дело *их* вкуса. На ваш ум они обратят внимание лишь после того, как получат свое, – так устроены многие мужчины. Они легко возбуждаются. Как глянут на ваши грудь и попу, так у них сразу же наступает эрекция. И тут они думают: «Вот лакомый кусочек!» И если вы окажетесь с кем-то таким в постели, то потом он заметит и ваш ум, и по-настоящему его оценит, и вы ему понравитесь именно за это. А может, и нет. Но как это доказывает, что *вы* недостаточно хорошая?

К. Да, это их проблемы, наверное.

П. Вот именно! Не ваше дело, какие у *них* вкусы. Допустим, я повстречал вас где-то и подумал про себя: «Черт, у нее черные глаза. А мне нравятся голубые!» – и отверг вас

окончательно и бесповоротно. Я даже сказал вам: «У тебя черные глаза, а мне нравятся только голубоглазые женщины». Вы почувствуете себя отвергнутой, если я вам нравлюсь, так?

К. Ага.

П. Но к *вам-то лично* это имеет отношение?

К. Думаю, нет.

П. Разве черные глаза – это недостаток? Потом вы встретите другого мужчину, и он влюбится в вас *именно* оттого, что у вас черные глаза. Он обожает черноглазых. А я – голубоглазых. Отчего мой интерес к голубоглазым должен унижать вас лично?

К. Нет на это никаких причин.

Некоторые люди независимо от пола могут заинтересоваться лишь вашим телом, цветом глаз или маркой вашей машины. Если так, не нужно делать неправильный вывод о том, что «это со *мной* что-то не так». Лучше примите как данность, что у людей разные вкусы, что вы им можете нравиться или нет по очень многим причинам. Если вы верите, что «людям я *должна* нравиться как человек, а потом уже привлекать их с сексуальной точки зрения», и обесцениваете себя оттого, что они не следуют этому правилу, вы игнорируете человеческую природу, требуете от людей, чтобы они вели себя совсем не так, как обычно это делают. Цепляясь за это свое правило, вы будете портить себе жизнь и злиться на других. Согласитесь, неприятное положение дел!

П. Допустим, вы пошли на вечеринку со своим знакомым мужчиной.

К. Если я там никого не знаю, то буду нервничать и замкнусь в себе.

П. Потому что «вдруг я скажу что-то не то…»

К. Они подумают, что я дура.

П. Ну, допустим, подумают.

К. Я не хочу этого.

П. Да, это нежелательно, но отчего это кажется вам *катастрофой?*

К. Потому что я хочу произвести хорошее впечатление.

П. Отлично. Вы верите вот во что: «Я *обязана* произвести хорошее впечатление».

К. Потому что хочу, чтобы люди были высокого мнения обо мне.

П. То есть вы хотите сказать: «Мне это *надо, надо!»* Понимаете, вы кривите душой, когда думаете о себе. Вы не хотите признать, что просто *хотите* получить одобрение от окружающих. Вот вам захочется рожок мороженого – просто захочется, а если не удастся его получить, вы скажете себе: «Вот как плохо, не получилось». Однако свое стремление к одобрению воспринимаете как *насущную потребность.* Вы кривите душой, говорите «хочу», но имеете в виду «мне *надо».* Пока вы не поймете, что воспринимаете это как насущную необходимость, и не начнете воспринимать это просто как желание, так и будете дальше беспокоиться.

К. Понимаю.

П. Большинство людей, которых вы повстречаете на вечеринке, – совершенно вам чужие и вы с ними больше никогда не увидитесь, так?

К. Ну да.

П. Поскольку вы будете изо всех сил стремиться завоевать их одобрение, у вас, скорее всего, будет беспокойный вид, и они подумают про себя: «Какая неадекватная». Некоторые точно так и подумают. А многие подумают: «Она общаться не умеет». А другие скажут: «Да она совсем „того", даже разговаривать толком не умеет!»

К. Я и не буду разговаривать. Я просто встану там тихонько, и все.

П. Тогда некоторые подумают: «Она скучная, глупая, не разговаривает ни с кем». А это неправда, потому что со мной вы нормально разговариваете. Вы прекрасно выражаете свои мысли, потому что рассказываете о своей проблеме и не *зацикливаетесь* на том, нравитесь вы мне или нет. Правда?

К. Да. Я хочу, чтобы вы мне помогли, и мне все равно, нравлюсь я вам или нет.

П. Безусловно. Но если вы скажете себе: «Я *должна* понравиться психотерапевту!»

а не «Хотелось бы ему понравиться, но это совсем необязательно», то вы будете валять дурака даже со мной. Поэтому постарайтесь признаться, что вам это *нужно,* и не называйте это «я *хочу».*

К. Но почему вместо того, чтобы просто хотеть чего-то, я превращаю это в насущную необходимость?

П. Большинство людей с рождения стремится к одобрению окружающих. Это естественное дурацкое состояние, свойственное многим. Это мало связано с воспитанием, но воспитание усугубляет его. Вам *легко* так думать и чувствовать. Отчего большинство людей, кому за сорок, полнеют? Потому что такова их биологическая предрасположенность. Но им совсем необязательно полнеть. Никому не *надо* переедать. Но переедать им *легко.* Возможно, вы по природе своей перфекционистка, и вам свойственно превращать *просто желания* в *насущные потребности.* Но с этой склонностью лучше научиться справляться.

К. И как же это сделать?

П. Для начала признать, что вы склонны считать, что вам многое нужно. Не говорите: «Я неразговорчива на вечеринках, потому что мне хочется, чтобы меня одобряли». Ведь это неправда. Признайте реальное положение вещей: «Мне *нужно* добиться их одобрения». Это первый шаг. Составьте список всех этих своих *«надо», «нужно», «обязательно», «следует», «необходимо».* А потом для каждой такой мысли спросите себя: «Да нафига мне нужно их одобрение?» Вот вам и ответ.

К. Ну, в некоторых ситуациях я честна с собой и понимаю, что обязательно нужно чье-то одобрение.

П. Вот! Вы только что дали неверный ответ. «Когда я *действительно хочу* чего-то, я обязательно *должна* это получить». Вы ведете себя как двухлетний ребенок. Это двухлетка считает, что ей обязательно нужен тот красный леденец, и упрямо не хочет есть апельсин, хотя больше есть нечего. А ей действительно *так уж нужен* этот красный леденец?

К. Нет.

П. А вот она *думает,* что очень нужен. Вы на нее похожи?

К. Думаю, да.

П. Кстати, если ей не дадут этот красный леденец, а она уверена, что он ей *нужен,* что тогда будет?

К. Она будет плакать.

П. Она ужасно взвинтит сама себя. Но разве тут дело в леденце? Она же так расстраивается только потому, что очень хочет получить его.

К. Нет.

П. Дело в том, что для нее это *насущная потребность.* А вы не стараетесь разобраться со своими потребностями и отказаться от них. Даже когда я задавал вам вопросы, вы заметили, как вы цеплялись за эти потребности?

Требование, чтобы тебя одобряли, насущная потребность в этом – вот основная причина застенчивости. Стремиться к одобрению окружающих нормально, а разочарование человек будет испытывать, только если такого одобрения не получит. Но если вы взвинчиваете себя и уже не просто хотите одобрения, а начинаете его *требовать* или ощущать как *насущную необходимость,* вот тогда будет из-за чего волноваться, если этого одобрения вы не получите. Когда вы говорите себе, что *нужно обязательно* понравиться гостям на вечеринке, то начинаете нервничать и у вас становится меньше шансов на успех – вот такой парадокс.

Вы часто отказываетесь от желания добиться чего-то для себя из страха, что другие могут плохо подумать о вас. И когда на вас не обращают внимания, делаете вывод, что это доказательство вашего «ничтожества». Главное здесь помнить: *будьте самими собой, не надо никому ничего доказывать.*

Наш клиент из следующего примера – учитель, ему 31 год. Он опасается, что близкие люди будут им командовать, и это непосредственно связано (как вы сможете убедиться) с

его чувством незащищенности, неумением постоять за себя. На этом примере понятно, как неприятные чувства могут отразиться на отношениях с окружающими и как человек может научиться перестать остро реагировать на то, что им кто-то командует.

П. (Зачитывает вслух анкету клиента): «Трудности в общении с братом и матерью, избегаю близких отношений». Так, с чего бы вы хотели начать?

К. Что я избегаю отношений.

П. У вас никогда не было ни с кем близких отношений или были?

К. Никогда не было.

П. А как вы обычно общаетесь с женщинами?

К. Я выбираю девушку, с которой чувствую себя в безопасности. Не очень привлекательную внешне, которую можно легко затащить в постель, то есть даже неважно, с кем я встречаюсь. Потому что я говорю себе: «Ну да, она мне не подходит, она не очень-то мне нравится, но она легко согласится на близость, а мне больше ничего и не надо». Это чисто сексуальные взаимоотношения. И другой тип отношений – с девушкой, которую я и пальцем не трону. Секс здесь ни при чем. Иными словами, у меня два вида отношений с женщинами: для секса и не для секса.

П. А почему вы не прикасаетесь к женщине, когда речь про второй тип отношений? Что вас останавливает?

К. Я предполагаю, что могу ей понравиться, и тогда между нами завяжутся отношения. Это пугает.

П. Чего именно вы опасаетесь?

К. Что моя мама будет несчастна. Так происходило всякий раз, когда у меня возникали отношения с какой-нибудь женщиной, вот в чем проблема. Я оказываюсь в пугающей ситуации.

П. Но мы пытаемся понять, *что именно* здесь страшного. Дело в вашей матери? Она будет против любой женщины, с которой вы встречаетесь? Это вы хотите сказать? Поэтому вы не хотите расстраивать свою мать и замыкаетесь в себе? Или есть еще какая-то причина? Предположим, нашлась такая женщина, которую одобрит ваша мать. Вы и от нее отстранитесь?

К. Ну да.

П. Потому что?.. Что в этом будет опасного? Вы же придумываете себе несуществующую опасность. Что это может быть?

К. На самом деле я боюсь им понравиться.

П. А что тогда будет?

К. Ну, вдруг дело пойдет к свадьбе.

П. Так. «Если я женюсь, то…» – давайте предположим, что так и будет.

К. Если я женюсь, то потеряю себя.

П. Как это вы потеряете себя, если женитесь?

К. Я тогда и рта не смогу раскрыть.

П. Почему это? Будете заставлять ее страдать, не давая ей того, чего она захочет? Она будет командовать вами? Так?

К. Ну и командовать будет, и это тоже. Я просто чувствую, что не смогу высказать свое мнение. Я чувствую, что если у меня будут с кем-то отношения, то мной будут помыкать. Будут подавлять меня, решать за меня все и не будут считаться с моими чувствами.

П. Как это происходит в отношениях с вашей матерью, например? Ваша мать вами командует?

К. Ага, командует.

П. И ваш брат тоже?

К. Ну да.

П. Так, предположим, они о вас нелестного мнения. Они не одобряют ваши поступки.

А зачем вам принимать их мнение всерьез?

К. Ну, у нас так заведено.

П. Потому что вы не сопротивляетесь этому, не говорите им: «Хватит! Я буду уважать себя, кто бы что обо мне ни думал». Вы говорите: «Другие люди правы, считая меня ничтожеством, и как ужасно, что это правда!» Именно это убеждение ослабляет вас, и поэтому вы позволяете женщинам командовать вами. Понимаете?

К. Не очень.

П. Дело здесь в вашем убеждении «мне необходимо одобрение других людей». Пока вы в этом убеждены, будете бояться, что близкие женщины будут относиться к вам как к вещи и не будут считаться с вашими чувствами.

К. Лучше я не женюсь ни на ком или выберу себе слабовольную жену, которая не будет мной командовать. Но когда она мне надоест, тут-то все и закончится.

П. Да. Ваша проблема – как стать волевым и уверенным в себе. И главный способ окрепнуть – *перестать так волноваться* по поводу того, что окружающие, особенно женщины, думают о вас.

Судя по этому рассказу, когда человек чувствует себя слабым и опасается, что другие будут им помыкать, это плохо сказывается на отношениях с другими людьми. Основная проблема здесь заключается в *настоятельной необходимости получить одобрение* окружающих. Клиент боится, что значимые для него люди не одобрят его выбор, плохо о нем подумают, и тогда он сам плохо подумает о себе. Поэтому он склонен выполнять требования *окружающих,* старается угодить им, забывая о себе. Именно это мы и называем «когда тобой командуют», и часто это противоречит стремлению человека стать счастливым. Когда человек *обдумывает,* как справиться с таким страхом, он *энергично оспаривает* свои иррациональные убеждения (ИУ), стремясь найти для них объективные доказательства. Обычно эти убеждения выглядят так: (1) *«Надо,* чтобы близкий человек одобрял мои слова и поступки!», (2) «Как *ужасно,* когда я не получаю его одобрения, я этого просто не вынесу!» и (3) «Если близкий человек плохо обо мне подумает, это доказывает, что я – *полное ничтожество и не заслуживаю счастья!* »

Спросите себя: 1) *«Приятно,* когда окружающие одобряют тебя, но где доказательства, что мне *обязательно* нужно этого добиться? В конце концов, *приятно* иметь миллион долларов, но так ли он мне нужен?»; 2) *«Неодобрение* может быть неприятно, что в этом такого *ужасного* или *чудовищного* и где доказательства, что я этого *не переживу?* Что я, тут же скукожусь и умру, что ли?»; 3) «Каким образом чье-то плохое мнение обо мне доказывает, что я – *полное ничтожество?».* Если задавать себе подобные вопросы, они помогут понять, насколько иррациональны ваши убеждения. Вы можете *сопротивляться своему страху и активно его оспаривать,* постоянно мысленно задавая себе эти вопросы, и поступать, как вам хочется, даже если ваш близкий человек не одобряет вас или разрывает с вами отношения.

П. Похоже, предыдущие курсы психотерапии вам не помогли. Я сомневаюсь, что там затрагивалась философия.

К. Что вы имеете в виду?

П. Вы много чего о себе узнали, верно?

К. Ну да.

П. Но все это не объясняет, отчего вам плохо. Речь не шла о том, как вы воспринимаете и оцениваете себя. А знаете почему?

К. Нет.

П. Предположим, вы теперь все о себе знаете – о детстве, о прошлом, обо всех событиях вашей жизни. Почему от всех этих знаний мало толку? Предположим, вы вдруг вспомнили, как вам было три года, а мать злобно посмотрела на вас и сказала: «Ты противный!», и вы в этот момент ненавидели ее и презирали себя. Почему это ваше знание

ничего не изменит?

К. Потому что я все еще стремлюсь получить одобрение окружающих.

П. Потому что вы все еще мыслите как трехлетний ребенок: «Мне *нужно* одобрение моей матери и окружающих!» Пока вы тысячу раз не откажетесь от этого убеждения, не совершите на него *атаку и навсегда с ним не распрощаетесь* — оно так и будет преследовать вас. Понимаете, вы расстраиваетесь именно из-за этого вашего *убеждения,* а не оттого, что конкретно произошло у вас с матерью. Вы упорно твердите себе: «Мне необходимо одобрение окружающих, но если я буду стоять на своем, они не поддержат меня», что отчасти верно. Но ведь некоторые поведут себя по-другому. Однако вы игнорируете это и цепляетесь за иррациональное убеждение «Ведь *ужасно* же будет, если они не одобрят меня». Вы не подвергаете это убеждение сомнению, верно?

К. Нет.

П. А вот хорошо бы начать! И справиться с этим можно, если завязать близкие отношения с кем-то, особенно с «женщиной, которая командует», и при этом быть сильным и волевым. Как она может командовать вами? Как она на самом деле может над вами доминировать?

К. Ну да. Здорово я избавился от общения с такими женщинами.

П. Потому что убедили себя, что они *обязательно* будут вами командовать. Но давайте предположим, что какая-то женщина склонна командовать – может быть, на самом деле и нет, но допустим, что это так. И предположим, что вы с ней сблизились, а она попытается водить вас за нос. Но вам же необязательно позволять ей это делать, верно?

К. Нет, необязательно.

П. Но как же вы узнаете, так это будет или нет, если не рискнете завязать с ней отношения?

К. Ну да, понятно.

П. Вы мне только что рассказали, что знакомы с женщиной, которая склонна командовать, что она очень вам нравится и что вам страшно. Страшно, что она будет вами помыкать. Я вам на это скажу: постарайтесь завязать с ней отношения. *Потренируйтесь,* выстраивая отношения с ней, оставаясь при этом сильным и решительным. Если всю жизнь чего-то избегать, то так и не научишься с этим справляться.

Копаться в прошлом может быть интересно, но это практически не помогает выявлять вредные убеждения и преодолевать их. *Именно убеждения становятся причиной неприятных чувств и действий, причиняют все большие страдания,* а счастья в жизни убавляют. Когда человек делает то, чего боится – например, встречается с теми, кто им «командует», – именно так он и начинает бороться со своими иррациональными убеждениями. Только так он начинает понимать, что необязательно кому-то подчиняться и что можно *рискнуть* и натолкнуться на неодобрение.

К. Что касается одежды – я хочу сам ее себе покупать и выбирать. Мне не нравится донашивать за братом костюмы. У него такой же размер, как и у меня, и он считает, что мне нравится ходить в его обносках.

П. Нормально, что вы от этого отказываетесь. Впрочем, не нужно впадать в крайности, *сопротивляться всему подряд,* при этом твердя себе: «Не надену этот костюм только потому, что это он мне его отдал!» А вот подумать: «Не буду это носить, потому что фасон не мой» – это уже другое дело. Понимаете, в чем разница? Допустим, брат купил костюм, который вам понравился. У него же такой размер, как и у вас?

К. Ну да.

П. Допустим, он встречается с женщиной, которой этот костюм почему-то не нравится. А размер ваш, и вам этот костюм по душе. Зачем же отказываться?

К. Знаете, однажды он подарил мне костюм, который мне понравился. Но я повесил этот костюм в шкаф и месяцами не надевал его, все твердил про себя: «Не хочу его носить,

не хочу!» Потом, наконец, однажды я взял и надел его. Наверное, у меня в тот день было все в порядке с головой.

П. Точно. Потому что вы задали себе вопрос: «Мне этот костюм правда *нравится?»,* а не «Кто мне его отдал?» Если брат отдаст вам свой костюм, это еще не значит, что он сможет помыкать вами.

К. Однажды у него возникли проблемы с эрекцией. И он стал мне об этом рассказывать. И потом у меня возникли точно такие же.

П. Так это, скорее всего, было самовнушение. Если у моего брата «не встает», то, наверное, и у меня тоже так будет». И когда это случается, вы начинаете беспокоиться.

К. И тогда у меня начался внутренний протест, я стал твердить себе: «Я ничего не хочу знать о тебе и не делать ничего из того, что тебе хочется».

П. А вот это вы уже *сопротивляетесь всему подряд.* Вы ошибочно считаете, что если будете в курсе его дел, то он автоматически будет морально давить на вас. И вам становится страшно узнать что-то о нем.

Когда вы почувствуете себя слабым, почувствуете, что вами командуют другие люди, и захотите это исправить, то можете впасть в противоположную крайность. Начать сопротивляться всему подряд (так часто бывает с подростками), то есть делать не то, чего хотят от вас другие люди, а наоборот. Даже если то, что предлагается сделать, для вас полезно. Вести себя так заставляет иррациональная мысль: «Если я сделаю хоть что-нибудь из того, что они мне велят, то сразу же попаду под их влияние и вырваться уже не смогу».

К. Что касается отношений с женщинами, то меня нужно научить, как сопротивляться их влиянию.

П. Но вы же снова утверждаете: «Я не могу этого сделать сам». Но вы *можете* управлять своей жизнью. Вы вполне можете воспользоваться удобным случаем. Можете рисковать, противостоять влиянию других людей и встречаться с так называемыми доминирующими женщинами. А если ситуация обострится, вы можете спокойно настаивать на своем. Вам вовсе не нужно бунтовать, просто отстаивайте свое мнение и делайте то, что хотите. А если людям это не понравится, это будет плохо! Но дело не в других людях. Просто ответьте на вопрос: «Чего же *я* хочу?» и действуйте. Если получится – отлично, а если нет – ну что же, плохо! «Тогда попробую что-то еще». Но лучше рискуйте, хотя сейчас вы от этого уклоняетесь – особенно от эмоционального риска.

К. Я рисковал, когда пришел сюда к вам, но я рад, что решился на это.

П. Верно! А что самое ужасное могло бы случиться с вами здесь, во время встречи со мной?

К. Вдруг вы любите поорать, и накричали бы на меня.

П. Допустим, что я бы накричал на вас. «Ты сопляк! Ты все лечился и лечился, и все равно лижешь всем задницы!» Вот так бы накричал на вас, да? И что бы тогда произошло? Допустим, я был бы даже прав, ведь вы вели себя неадекватно, и я сказал бы: «Ты тупица! *Разве можно* было так вести себя!» И как бы на вас подействовал этот разговор на повышенных тонах?

К. Ну, я бы почувствовал себя сопляком и тупицей.

П. Только если бы вы *согласились,* что это так. А иначе я не смог бы до вас достучаться.

К. Ну да, если бы согласился.

П. Верно. Ваше *согласие,* это *вы* его контролируете. Вы не можете контролировать меня. Я могу вас обзывать как угодно, и вы не сможете этому помешать. Но вы можете контролировать себя: соглашаться со мной или нет. Когда двухлетний малыш слушает, что говорит ему мать, то проблема не в ее словах: «Ты нехороший! Ты никто! Ты не *должен* этого делать!», а дело в том, что он, глупенький, с ней *согласен.* А потом он так и продолжает с ней соглашаться все следующие двадцать лет. Вот что приносит ему

настоящий вред, а не просто ее слова.

К. Он с ней соглашается.

П. Верно. То же самое происходит, когда вы общаетесь со своим братом, с матерью и другими женщинами. Если вам плохо, когда они говорят, что вы какой-то не такой, то вы *согласны* с ними. Они могут снова сказать вам то же самое, а вы подумаете про себя: «Может быть, они и правы насчет моих поступков, но меня нельзя считать ничтожеством из-за того, что я так веду себя. Ну да, я *сглупил.* Как бы мне все это *исправить?»* Никогда не нужно унижаться, неважно, кто там что сказал. Допустим, все вокруг считают вас придурком. Но все они ошибаются. Откуда вы знаете, что они ошибаются?

К. Потому что мне необязательно соглашаться с ними.

П. И потому что придурков как таковых вообще не существует. Они могут быть правы насчет того, что вы вели себя не так, но обзывать придурком *вас лично* — значит утверждать, что вы *всегда* и *везде* ведете себя глупо. И это утверждение, которое касается вас как личности, целиком и полностью, вас осуждают и презирают как человека. И это – дурацкая мысль. Никого из людей нельзя презирать, и к вам это тоже относится. Вы можете совершить *отвратительный* поступок, но сами вы – *не отвратительный человек.* Понимаете, в чем разница?

К. Да. *Я* и то, *что я делаю,* – это разные вещи.

П. Правильно! И кто-то вас обязательно будет осуждать. Они будут унижать *вас* из-за нескольких неудачных *поступков.* Но это *их* дурацкая философия.

К. Вот в этом и суть моей проблемы. Если про меня говорят плохо, я сразу с этим соглашаюсь.

П. Верно. А надо бы подумать про себя: «Может быть, они и правы насчет моих поступков или черт характера. Я сглупил, но сам я вовсе не ничтожество. *Я – человек, у которого что-то не получилось.* Как бы мне в следующий раз сделать лучше? Вы не можете оценивать *меня,* я слишком сложно устроен, я постоянно в движении». Вы не можете оценивать *процесс,* вы не можете оценивать *человека.* Оценивать вы можете лишь его поступки, действия, то, что у него получилось. А вы всю свою жизнь тратите на то, чтобы оценивать *себя самого,* а не свое *поведение.*

К. Да, я сам себе – худший враг.

П. Верно. Вы оцениваете черты своего характера и говорите: «Это было хорошо, а это – плохо», и это правильно. Поскольку вы хотите добиться успеха в жизни, действовать более эффективно. А потом вы неразумно говорите себе: «Если у меня есть недостойные черты характера, то и сам *я* — человек недостойный. А если у меня хорошие черты характера, то и сам *я* хороший». И то и другое неправильно. Вы не можете оценивать людей самих по себе; оценивать вы можете лишь их поступки. *Вы не можете оценивать процесс.* Вы можете оценивать свои поступки, но не можете оценивать *то, что их создает,* – себя самих. Люди рождаются, и потом их воспитывают с этой дурацкой склонностью навешивать на себя ярлыки; а вы упоенно занимаетесь этим всю свою жизнь. Трудно вести себя иначе, потому что это мощная привычка. Когда вы встречаете женщину, вы не просто спрашиваете себя: «Приятно мне будет с ней или нет?», вы спрашиваете: «Смогу ли я добиться *успеха?* А вдруг она будет надо мной доминировать? А вдруг я не справлюсь! Это будет ужасно! Я же буду полным неудачником!»

В этом разговоре преподносится самый важный урок – как преодолеть застенчивость, чувство неуверенности в себе и опасения, что над вами будут доминировать. О ваших *поступках* люди имеют право судить, а вот судить *вас* лично, вашу *суть,* они никак не могут. Вы опасаетесь неодобрения, потому что *согласны* с мыслью о том, что это вас, вашу суть, могут судить по нескольким вашим поступкам или чертам характера.

Мы хотим уточнить, что не поддерживаем равнодушного отношения к мнениям других людей. Если находятся люди, похожие на нас, в этом есть свои преимущества. Нужно найти золотую середину между этими двумя крайностями: чтобы вы *стремились* к одобрению

окружающих, но *не требовали* этого от них и старались угождать своим близким лишь иногда (если вы любите их или если вам от них что-то нужно). Мы сомневаемся, что вам нужно *бездумно* и всегда *стремиться* угождать им.

К. Иногда я думаю, что встретить сильную женщину опасно.

П. «Опасность» заключается в том, что она может попытаться доминировать над вами; но вам лучше настаивать на своем и не впадать в зависимость от нее – или просто уйти. Вот и все, что может случиться. Но только если вы не будете говорить себе: «Да, она права! Я – ничтожество, и мной можно помыкать, а у нее есть мой номер телефона! Теперь она накинет мне хомут на шею навсегда!» Мы научим вас распознавать ситуации, когда вы *согласны* с людьми, которые вас унижают. Вы будете слышать, как они вас обзывают, но откажетесь с этим соглашаться, и вам все будет нипочем. Порабощает вас именно *согласие* с ними.

К. Я только сейчас начинаю осознавать, что мне можно иметь собственное мнение.

П. Верно. *Вы* позволяете себе это. Никому нет дела до того, есть у вас свое мнение или вы всем вылизываете задницы. Но вам решать, вылизывать задницы и соглашаться с чужим мнением или крепко стоять на ногах и защищать свою позицию. Если окружающим не нравится ваша точка зрения, ну что же, очень жаль! Но вы всегда можете найти тех, кто с вами согласится.

К. А народу вокруг полно.

П. Точно! И женщин много, и некоторые из них ни за что не будут иметь с вами дела, потому что вы волевой и сильный. А другие будут восхищаться вами из-за этого. Почему бы не поискать именно таких, пока не повстречаете женщину, которая не хочет доминировать?

К. Да, это мне решать.

П. Именно вам. И повторяйте-ка это себе постоянно, тысячу раз в день. *Ваше* решение, *ваш* выбор. Это их выбор – попытаться доминировать над вами, а ваш выбор, который вы всегда можете сделать, – жестко придерживаться своей позиции.

К. Думаю, это был мой выбор – терпеть, и чтобы мной командовали, а потом на это злиться. Или трусливо сбегать.

П. Да, и даже если вы сбегаете, унижаться совсем не надо. Вместо того чтобы думать: «Допустим, я позволю им доминировать. Каким я буду слабаком!», вы можете сказать себе: «Пусть попробуют доминировать надо мной, а я буду стоять на своем и буду думать по-своему». У вас всегда есть выбор. А еще: «Если они не перестанут командовать, я закончу эти отношения».

К. Понятно. Мне пришлось сбежать от последней подруги. Я действительно хотел дать шанс нашим отношениям, но очень уж она мной командовала. И мне стало невмоготу.

П. Но это вы сами *довели* себя до этого. *Вы* позволили ей вами командовать, а делать это было вовсе не обязательно. А потом вы сказали себе: «Я слабак!», а слабаком вы не были – просто обычным человеком, который в какой-то момент дал слабину. И возможно, в тот момент вы сказали себе: «Если я позволю этим отношениям продолжаться, то мне уже никуда не деться!» Чушь! Конечно, вы сумели сбежать. Вообще, сбежать вы всегда сможете, даже если официально заключите брак с женщиной, склонной доминировать.

Самое главное здесь – что вы можете принять решение стоять на своем, добиться личной свободы и стать счастливым, а не мучиться неуверенностью в себе, не унижаться и не думать, что вами все командуют. Забавно, но большинство людей будут проявлять к вам гораздо больше уважения, если вы будете твердо придерживаться своей позиции. И *у вас есть право искать именно таких людей.* Уверенность в себе – это нечто среднее между (1) выполнением всего, что от вас требуют другие, чтобы добиться «необходимого» для вас одобрения, и (2) агрессией, когда вы считаете, что у окружающих нет никаких прав и что они должны вести себя в соответствии с вашими желаниями. Уверенность в себе означает стремиться получить то, чего вы хотите, избегать того, чего вы не хотите, при этом не унижаться самим и не унижать других.

На примере этих двух случаев из практики мы показали некоторые проблемы, связанные с системой убеждений, где центральное место занимает потребность в одобрении и требование быть идеальным. Эта система убеждений и связанное с ней самоуничижение приводят к неуверенности в себе, страху, застенчивости. Если вы страдаете от подобных проблем, то решение для вас заключается в (1) *мощной атаке* на иррациональные убеждения, о которых мы здесь рассказали; и (2) противодействии вредным убеждениям – поведение должно быть им прямо противоположным. Это поможет вам обрести большую уверенность в себе, перестать вешать на себя ярлыки и стать гораздо счастливее.

Глава 9
Как справиться с чувством вины

Теперь от чувства неуверенности в себе перейдем к области, которая создает огромную проблему для многих людей. Это всепоглощающее чувство вины – например, из-за того что человек расторг брак или перестал общаться с кем-то из близких. Как только чувство вины немного ослабевает, клиент в состоянии *логически* подходить к обсуждению плюсов и минусов этих отношений, и шансы принять оптимальное решение возрастают. Разбирая следующий случай из нашей практики, можно увидеть, как психотерапевт не начинает обсуждение с отношений, а сразу же наносит удар по чувству вины.

Мы будем присутствовать на приеме с бухгалтером 37 лет, который никак не решается развестись.

П. Здесь у вас в анкете указано: «Не могу решиться на развод». Отчего вы не можете решиться на развод? Что именно вас останавливает?

К. Не знаю. Я очень волнуюсь. Может быть, это чувство вины. Я пытался развестись, я чувствую, что это надо сделать, уже месяцев шесть или семь.

П. Так. Почему вы почувствовали бы себя виноватым, если бы развелись?

К. Потому что мне никогда не надо было так поступать.

П. А почему вам *не надо* разводиться, если вы чувствуете, что не хотите продолжать эти отношения?

К. Мне как-то трудно на это решиться, хотя я знаю, что другие люди разводятся, и у меня есть несколько знакомых, которые развелись.

П. Понятно. Итак, если каждый…

К. Но это все ко мне не относится. Мой отец умер, когда мне было шесть месяцев. Меня воспитывал слабохарактерный отчим. Вырастили меня дедушка и бабушка, я жил у них; там творилось непонятно что, и я дал себе слово, что у меня-то будут жена и дети и я сохраню семью.

П. Но это было опрометчивое обещание, потому что многим людям гораздо хуже живется, если они не решились на развод, и они страдают от постоянных проблем в семье. Почему бы вам не покончить с этим?

К . Не могу. Ну не могу я.

П. Тогда держите слово и расплачивайтесь за это. Но вы точно *можете* развестись, если вам этого действительно хочется. Вы можете попытаться сделать это.

К. Да как же я могу-то? Я чувствую вот здесь (указывает на сердце), что *должен* исполнить клятву, данную перед алтарем. Как мне изменить это свое внутреннее чувство?

П. Согласиться с тем, что жизнь у вас одна и что проживете вы как минимум лет 75. Вот и все. А если вы посвятите свою жизнь исполнению ваших обещаний другим людям и не будете получать никакого удовольствия, *разве это жизнь?*

В этой части разговора с клиентом психотерапевт зацепился за одно из иррациональных убеждений своего клиента: что тот *не должен* разводиться, хотя очень несчастлив в браке. Мысль о том, что вы что-то *должны или не должны* делать против своей

воли – полностью абсурдна. Нет такого закона во Вселенной, который гласит, что вы *не можете* выйти из ситуации, делающей вас несчастным, если больше не хотите в ней оставаться. Этот клиент в прошлом решил для себя, что он *должен* соблюдать клятву и сохранить брак. Но нет никаких причин, по которым сейчас он не мог бы отказаться от этой идеи. РЭПТ убеждает человека в том, что он может изучить каждую из своих иррациональных установок и изменить их.

К. Я знаю, что моя мысль «я должен сохранить брак» – это сумасшествие.

П. Не совсем так. Вы не понимаете, что это сумасшествие. Вы имеете в виду, что считаете ее такой в какие-то моменты, но большую часть времени эта мысль представляется вам совершенно нормальной.

К . Ну да. Но мне от этого не по себе.

П. Вам плохо в браке, но вы убеждаете себя, что вы его *обязаны* сохранить. Но если вы будете упрямиться и не откажетесь от этой безумной идеи, то будете страдать. Все, у кого есть безумные убеждения, расплачиваются за это. Вам придется или оставаться в браке и быть несчастным, или ужасно мучиться от чувства вины, если вы разведетесь с женой. Здесь важно убедиться в том, что ваши убеждения провоцируют самобичевание – чувство вины, которое мешает вам действовать эффективно. Если вы откажетесь от этих убеждений, поймете, почему они иррациональные, и замените их рациональными – тогда вы сможете стать счастливее.

К. А как же мои отношения с детьми? Я так к ним привязан. Я хочу быть с ними. Я уже три года живу отдельно, но прихожу в гости по выходным. Так что я уже наполовину развелся. А еще сейчас моя жена лежит в больнице, и мне надо приходить домой каждый вечер. У нее больная спина. Я ни с кем не общаюсь, никуда не хожу. Я занимаюсь бухгалтерской деятельностью в режиме самозанятости, но у меня нет никакого дохода вот уже пять месяцев. Я задолжал 18 000 долларов. Куда ни кинь – что бизнес, что семья – ничего у меня не получается. У меня обязанности по отношению к детям, но с женой только и разговоров о том, кому идти в магазин за покупками. Я беру детей с собой, когда навещаю ее в больнице, и от этого чувствую себя еще более виноватым. Как можно бросить женщину, которая лежит в больнице?

П. Да можно. Не вопрос. Сколько еще она пробудет в больнице?

К. Наверное, ее выпишут через две-три недели.

П. Ну вот, тогда и поговорите с ней обо всем. Представьте, что она выписалась из больницы и ей уже немного лучше. Отчего бы вам не оставить ее тогда?

К. Почему я не могу развестись?

П. Ну да, почему бы вам не стать счастливее?

К. Ну ладно, скажем так: я совсем не уверен, как-то не чувствую в себе сил на это.

П. Или так: «Если бы я развелся, то стал бы счастливым человеком»?

К. У меня бывают сейчас счастливые моменты в жизни. Когда я один, или когда общаюсь с другими людьми, или когда удается найти женщину – я тогда вполне счастлив. Ну знаете, на вечер или на пару дней. Но все это быстро заканчивается. Потому что мне надо к детям, и снова начинается одно и то же.

П. Но вы игнорируете важный философский принцип, что вы человек и что на первое место нужно ставить свои потребности, даже если ваша жена требует, чтобы на первом месте были ее интересы и ваши обязанности перед семьей. И даже если она расстроена оттого, что вы этого не делаете.

К. Вот с этим я никак смириться не могу.

П. Ну, тогда страдайте. Видите – у вас только два варианта, из которых нужно выбрать: ставить на первое место себя или других. Если вы себя ставите на второе место, то ваша жена захочет, чтобы вы остались. Ну и оставайтесь тогда. Если себя поставите на первое место, то можно сказать: «Меня это не устраивает!» и уходить.

Вы имеете право поставить на первое место себя, точно так же как и другие люди имеют право ставить себя на первое место. Это не значит, что вы нарочно хотите причинить страдания другим людям. Вы можете *решить* быть счастливым и сначала думать о собственных интересах, а потом уже о других. Поэтому вам решать, оставаться ли в плохом браке, на плохой работе или в какой-то другой плохой ситуации. В сущности, когда вы решаете: «Я не могу отказаться от чего-то потому, что другим от этого будет плохо или они как-то пострадают», то гарантированно окажетесь в неприятной для вас ситуации. Самое важное здесь – проверить на прочность убеждения, из-за которых вы несчастны, и сформировать вместо них более адекватные.

Ваши иррациональные убеждения («я *не должен* расторгать брак»), которые вы часто не осознаете, создают разрушительные эмоции, например чувство вины и беспокойства. *Чувство вины мешает вам делать то, что нравится, и порабощает вас в отношениях с другими людьми.* Вам совершенно необязательно обесценивать себя, что всегда происходит, когда человек ощущает себя виноватым. Взвесьте реальные последствия своего поступка, и если это что-то плохое, в следующий раз постарайтесь так не делать. Вы не будете в состоянии принимать логические решения или исправлять то, что в прошлом было сделано не так, пока не окажетесь полностью в ладах с самим собой.

К. А что будет, если я себя поставлю на второе место?

П. Ну, тогда небеса разверзнутся, и вы станете властелином Вселенной. Это случится, да?

К. Типа того.

П. Вот вы в анкете указали, что вы атеист; но вообще-то, это не так.

К. Как это?

П. Ну, вы не религиозны в общепринятом смысле этого слова, но вы страстно верите в какую-то фигню. То есть вы верующий.

К. Верующий?

П. Да, вы верующий в том смысле, что все другие люди *должны* быть важнее вас. Это – глубокое убеждение, правдоподобность которого никак нельзя доказать на практике.

К. Ну да, но моя мать именно так и контролировала мое поведение. Она постоянно повторяла: «Будь хорошим мальчиком, ходи в школу и хорошо учись, найди себе какое-то дело; выучись на хорошего специалиста, будь полезен другим людям, стань профессионалом. Мир и Вселенная – Господь – наградят тебя за это». И это она не про деньги говорила. Я только в последние несколько лет стал задумываться о том, что надо бы зарабатывать деньги на жизнь.

П. Вот это она и есть – фигня. И миру, и Вселенной на вас наплевать. Они существуют сами по себе и совершенно не собираются награждать вас за то, что вы «хороший мальчик». Мы, последователи РЭПТ, учим людей отличать религиозные (и философские) убеждения от религиозного (и философского) фанатизма. Религиозный фанатизм или догматизм – это проявление иррационального мышления. Оно мешает добиваться поставленных целей, жить в соответствии с собственными ценностями, в отличие от обычной религиозности.

К. Ну да, знаю. Это меня так запрограммировали.

П. Вы сами *позволили* себя так запрограммировать. Мы все на что-то запрограммированы.

К. Ну это же так с самого нашего рождения – это тянется долго, 12,16,18,20 лет – вам внушают всю эту ерунду. Вы женитесь, потому что другие следуют этому обычаю. Жене нравится вами помыкать. И вы терпите это – восемь, десять лет или больше.

П. Нет, это неправда. Вы *можете решать* — подчиняться этому или нет!

К. Ладно, но я же согласился, чтобы меня так запрограммировали.

П. А если бы вас запрограммировали голосовать только за республиканцев, вы бы продолжали это делать?

К. Спустя долгие годы я перестал голосовать за республиканцев.

П. Так. Но перестали же.

К. Ну, мне потребовалось много усилий на принятие такого решения.

П. То, как именно вы были «запрограммированы» (с помощью условных рефлексов, встроенных в систему вашего воспитания), безусловно, влияет на вас. Но вы в состоянии измениться, если хотите поработать с собственными иррациональными убеждениями. Именно так и происходит, когда вас просят привести доказательства, что утверждение «нельзя сначала думать о себе, и просто так взять – и развестись, безо всяких угрызений совести» справедливо. Вы убедитесь, что никаких доказательств нет. Поступив так несколько раз, вы начнете перепрограммировать себя и вырабатывать более здравые убеждения.

К. Так быстро мне не измениться.

П. Нет.

К. Но как я смогу измениться к лучшему, без десяти лет постоянного психоанализа или чего-то в этом роде?

П. Ответ такой: остановиться и как следует пересмотреть свои иррациональные убеждения. Если вы это сделаете, то обязательно выкинете из головы всякую дребедень, потому что теперь она – *ваша.* Это не то, что вам внушала мать, и не то, что навязано обществом. Теперь вы решаете, делать так или нет. Раньше вы с этой ерундой были согласны и до сих пор активно соглашаетесь.

К. Ну да, вы помогли мне понять, что это действительно чушь. За последние два года я был у трех разных психотерапевтов, но их советов хватало мне лишь на пару месяцев. Я признателен вам.

П. Так что или вы как следует подумаете над всей это ерундой, или…

К. Я должен что-то придумать. Нельзя же просто так сидеть и ничего не делать.

П. Нет мыслей, которые бы работали сами по себе. Это вы снова и снова о чем-то думаете или сопротивляетесь этой мысли изо всех сил. Лучше сами возьмите и расправьтесь с ней! Вы же способный и умный человек, и если вам совсем не хочется сначала думать о других, а в последнюю очередь о себе, то вы и распрощаетесь с этой мыслью. А если нет, проблема останется.

Клиент уже убедился в том, что нет никакого волшебного способа изменения убеждений. Обязательно нужно хорошо постараться и убедиться в том, что можно действовать в своих интересах и не унижаться. Вредные убеждения часто подкрепляются воспитанием, и лучше подвергнуть их тщательному пересмотру, чтобы измениться хотя бы немного.

К. Мне надоело вот так жить: находить себе женщину в понедельник или во вторник вечером, спать с ней, потом идти к детям, не находить никакой новой работы на этой неделе и все глубже тонуть в долгах. Как мне вырваться из этого порочного круга?

П. Модель РЭПТ очень простая. Предположим, вы верите, что черные кошки приносят несчастье, а в вашей округе много черных кошек. Это же бредовая идея, верно?

К. Ну да.

П. Теперь вы можете сделать две вещи, чтобы избавиться от этой мысли. Что это, как вы думаете?

К. Чтобы избавиться от этой мысли?

П. Что черные кошки приносят несчастье.

К. Ну, переехать куда-нибудь. Это поможет, наверное.

П. Нет, это как раз не поможет. Это обычно только вредит.

К. Ну да, понятно. Чтобы решить эту проблему, нужно избавиться от мысли, что черные кошки приносят несчастье.

П. Да. Вам нужно много раз задать себе вопрос: «Как, черт побери, могут черные кошки навредить мне?» Во-вторых, не надо переезжать.

К. Переехать – это значит сбежать.

П. Верно. Вот вы и понимаете, как правильно сделать. Погладить по голове как можно больше черных кошек или завести себе черную кошку. Так вы и убедитесь, что от черной кошки вам нет никакого вреда.

К. Ну да, это будет первый шаг.

Как только вы распознали иррациональное убеждение, которое провоцирует вредные для вас чувства и поступки, – например, что черные кошки могут приносить несчастье, стоит предпринять два действия, которые помогут с этим справиться. Первое – обдумать это, второе – поступать не так, как обычно. Что касается убеждения «я не должен прежде всего думать о себе и разводиться, потому что в браке мне плохо», обдумывать нужно доказательства этого убеждения. И еще нужно совершать конкретные поступки – например, ходить на свидания, консультироваться с юристом и так далее. Для этого могут потребоваться усилия, но, к сожалению, нет легкого способа иначе изменить вашу философию.

К. Когда я прожил один уже целый год, вот тогда и надо было разводиться.

П. Это было бы разумно, но послушайте, как часто вы употребляете слова *«должен»* и *«надо»* ! Это было бы разумно, но при чем тут «надо»! Вот сейчас вам нужно сделать две вещи. Прежде всего, как следует разобраться с вашей ерундовой философией, всякий раз преодолевая вредные мысли, как только они придут вам в голову. Избавиться от установки, что сначала нужно думать о других, а потом уж о себе, и что ваши интересы ничто по сравнению с интересами других людей. И второе – действовать.

К. А в моей ситуации что было бы похоже на предложение погладить черную кошку?

П. Это же просто. Сделайте не то, что обычно, а совсем наоборот. И постепенно вы перестанете общаться с женой и детьми в неудобном для вас режиме.

К. Я уже шесть лет пытаюсь это сделать постепенно!

П. Но это было *слишком* уж постепенно. Более эффективный план действий: реже встречаться с ними и реже им звонить. Можете просто звонить детям по телефону и разговаривать пять-десять минут в день. А жене можете твердо заявить: «Слушай, дорогая, на этом – все. Лучше разводись со мной и найди себе кого-то другого». Постарайтесь убедить ее своими действиями, потому что действия убедительнее слов.

К. То есть мне лучше сделать две вещи, первое: подумать о своей философии, которая заставляет думать о себе во вторую очередь; и второе: активно действовать не так, как раньше, потому что раньше я действовал как-то вяло.

П. Да. А чтобы помочь себе действовать таким образом, вы можете воспользоваться положительным подкреплением действий. Знаете, что это такое?

К. Нет, впервые о таком слышу.

П. Понятие положительного подкрепления сформулировал Б. Ф. Скиннер. Вы поощряете себя, когда отчасти выполнили задуманное, например ушли от жены. И вы можете наказать себя за то, что не сделали этого. Допустим, вы пообещали себе, что со своей семьей будете проводить только один день в неделю. А провели два, и тогда сразу же – именно *сразу же* — откажите себе в каком-то удовольствии и сделайте что-то неприятное. И не через десять недель после случившегося, а сразу (например, отправьте благотворительный взнос в 100 долларов в пользу чего-то такого, что вы ненавидите). Такой прием мы называем отрицательным подкреплением, и многим людям это очень помогает. Например, вы можете сам с собой договориться следующим образом: «Если я целую неделю не буду встречаться с женой, то позволю себе сходить на свидание с женщиной, которая мне по-настоящему нравится».

К. Понимаю. Это интересно.

П. Но вы пока ведете себя совсем не так. Вы позволяете себя всякие удовольствия и при этом потакаете своей жене. Если вы позволите себе что-то приятное, когда проявите

характер в отношениях с женой – увидите, каким волевым вы скоро станете!

Чтобы помочь себе добиваться поставленных целей (например, каждый день бросать вызов своим иррациональным убеждениям), вы можете применять поощрения и наказания. Только *вы* можете решить, какое именно поощрение или наказание будет для вас эффективным. Решив, что это будет, сразу действуйте. Если поощрения помогают, это отлично. А если нет, вы можете воспользоваться мощным наказанием. Но помните: награждайте или наказывайте себя, чтобы справляться с вредными мыслями или поведением, а не за то, что вы «хороший» или «плохой» человек.

К. Я попал в замкнутый круг и понимаю, что как-то надо вырваться из этого, понять, почему у меня ничего не получается.

П. Да, этот порочный круг подпитывается вашей надеждой, верой и убежденностью в том, что все произойдет само собой и это вас изменит. Но зависит все только от вас; именно в *ваших* руках ваша судьба.

К. Да, но, чтобы поверить в эффективность каких-то моих действий, у меня должен быть опыт достижения подобных результатов.

П. Да, в целом вы правы. Вам часто приходится *заставлять* себя *приобретать* подобный *поучительный* опыт, и это неприятно. Но только заставляя себя делать это, вы убедитесь, что в состоянии измениться.

К. Я верю в это. Верю, что смогу сам распоряжаться своей жизнью, управлять ею и нести ответственность за последствия. Я попытаюсь так сделать, но у меня еще ни разу ничего такого не получалось.

П. Потому что вы не прилагали усилий. Если попытаетесь, то такой опыт появится.

К. А где гарантии, что у меня получится?

П. В этом мире никаких гарантий *нет.* Ноль гарантий. Здравый смысл в этом и заключается: в способности принимать реальное положение дел. В мире есть лишь вероятности, лишь шансы на успех, насколько можно судить. Нет никаких гарантий, никто ничего не должен, нет ничего абсолютного.

К. Ну, со мной такого не бывало – чтобы я брал на себя ответственность или отвечал за последствия.

П. Я это знаю.

К. Я думаю, что если я возьму на себя ответственность за последствия, начну действовать, совершу скачок вперед, столкнусь с проблемой и пару раз у меня ничего не получится, то мне понадобится помощь.

П. Но по-настоящему помочь себе можете лишь вы сам. Это как преодолеть страх перед черными кошками. Вы можете сказать: «Но я никогда не подходил к черным кошкам, потому я и не смогу так сделать».

Вы никогда не приближались к черной кошке, с вами такого не случалось, но это не значит, что вы не *можете* этого сделать.

К. Но я уже пытался сделать нечто подобное. Я пытался заставить себя отдалиться от жены и детей.

П. Вы это делали, но слишком постепенно. С такой скоростью вы еще двадцать лет будете совершать попытки.

К. Да я столько не проживу!

П. Может быть, и проживете, но что это будет за жизнь!

Здесь в разговоре возникли два важных момента. Первый – в мире нет никаких гарантий *ни для чего;* а второй – лишь *ваши собственные* напряженные усилия помогут изменить в желаемом направлении ваши мысли, чувства и действия. Во время приема у психотерапевта вы поймете, как совершать такие изменения, но никто за вас их не сделает.

В следующем примере из нашей практики 35-летняя женщина, редактор, мучается угрызениями совести из-за того, что живет отдельно от мужа-алкоголика. Ее проблема напоминает ту, с которой столкнулся предыдущий клиент, но в этом случае проявляются

другие важные детали.

П. [Зачитывает вслух анкету, которую заполнила клентка] «Я люблю моего мужа, но он алкоголик. Мне противно, что из-за этого у нас нет секса и сложились холодные отношения; у меня не получается ни уйти от него, ни помочь ему справиться с алкоголем, из-за которого разрушается брак». Так, допустим, он так и останется алкоголиком, что вполне вероятно. Почему бы вам не уйти от него? Почему вы зависите от него?

К. Думаю, на это есть две причины. Прежде всего, я беспокоюсь за него: ну, знаете, вдруг он будет курить в постели. Боюсь за его здоровье, вдруг он будет ходить во сне и всякое такое. Вдруг с ним что-то случится.

П. Да, но почему вы не беспокоитесь больше *о самой себе?* Даже допустим, что он может причинить себе вред или попасть в беду. Почему вы не волнуетесь еще больше за себя?

К. Потому что я не хочу в конечном счете жить с чувством вины из-за того, что может с ним случиться. Если что-то такое произойдет, я до конца жизни буду винить себя.

П. Допустим, вы оставили его для его же блага, потому что поняли, что он не справится с алкоголизмом. И вот он причинит себе какой-то вред. Почему вы будете считать себя виноватой? Потому что вы оставили его разбираться с его проблемами? А почему он заставляет разбираться вас с вашими?

К. Не знаю.

П. Похоже, это у вас такой дурацкий жизненный принцип: «Другой человек важнее, чем я». Так, верно?

К. Да.

П. А почему другой человек важнее, чем вы?

К. Просто у меня такая философия, я чувствую, что все люди отвечают друг за друга, и если думать только о себе, то мы проживем одинокую жизнь.

П. Но вы *никогда* не думаете о себе. И какую жизнь проживаете вы?

К. Наверное, мне хочется всего и сразу: хочу, чтобы мне было хорошо, хочу быть счастливой. Хочу реализовать себя, и чтобы он реализовал себя тоже.

П. Но ответ очевиден: для этого он должен прекратить вредить себе, бросить пить. Но лучше смиритесь с тем, что он никогда этого не сделает. Как он вел себя весь последний год?

К. Как всегда. У нас немного улучшились отношения, потому что я встречалась с другими мужчинами. Мы разъехались на год, а после того как снова стали жить вместе, я продолжала встречаться с другим мужчиной. Но последние два – два с половиной месяца я прекратила эти встречи. Когда я перестала встречаться с другим мужчиной, у нас с мужем немного улучшились отношения, то есть мы перестали так ругаться. Но при этом я стала чувствовать себя несчастной. Потому что я не получаю того, что хочу. И не могу получить, ведь он каждый вечер напивается и засыпает.

Клиентка вскоре признает, что не может покинуть мужа из-за угрызений совести, хотя он по-прежнему алкоголик и никаких изменений не предвидится. Чтобы принять важное решение, вам нужно взвесить за и против, с позиции гедонизма. Вредные эмоции (например, чувство вины, беспокойство, депрессия и враждебность) *мешают* принимать взвешенные решения. Когда вы чувствуете себя виноватым, вы делаете две вещи. Во-первых, начинаете думать, что сделали что-то не так или проявили безответственность. И во-вторых, начинаете мучить и унижать себя. Вот этот второй поступок неразумен, потому что вы можете оценивать лишь, насколько правилен каждый ваш поступок, а не вы сами. Обесценивая *себя,* вы как раз не даете себе возможности исправить ошибки и поменьше совершать их в будущем.

П. Вы красивая женщина. Почему бы вам не найти себе другого, если с новым партнером отношения не складываются?

К. Ну не то чтобы не складываются. Он хочет видеть меня, и я все еще хочу видеть его, но я так страдаю.

П. Отчего страдаете?

К. Он женат, и я замужем. У меня не получается уйти от мужа, нам трудно встречаться.

П. Потому что об этом ваш муж узнает? Поэтому трудно?

К. Нет, он знал, что я с ним встречалась.

П. И как он отнесся к тому, что вы встречались с другим?

К. Ужасно отнесся.

П. Если вы и дальше будете продолжать встречаться с тем человеком, ваш брак распадется?

К. Верно.

П. Но если вы хотите сохранить отношения со своим мужем, почему вы не встречались с тем мужчиной потихоньку, не держали это в секрете, чтобы не расстраивать мужа?

К. Потому что он очень следит за мной.

П. Так что ничего бы не вышло?

К. Да.

П. Кем вы работаете?

К. Издатель, занимаюсь детской литературой.

П. Постоянная работа, в одно и то же время?

К. Да, у меня фиксированный график.

П. То есть он бы понял, когда вас нет дома. И вы не могли придумать никакой отговорки, что, например, в библиотеку ходили или что-то в этом роде?

К. Знаете, честно говоря, я так живу уже очень долго, и меня это порядком измучило. Я просто больше не могу так жить, у меня даже на работу нет сил. Я хочу всю энергию направить на работу, а не тратить ее на то, чтобы скрывать свои отношения.

П. Но вы бы могли сделать еще кое-что, если бы захотели. Вы бы могли сказать своему мужу: «Так, дорогой, я буду встречаться с другими мужчинами, пока ты не прекратишь пить».

К. А я так и сделала. Во время нашего последнего разговора я вернулась к нему и сказала: «Вот так и будет, знаешь ли». И он сказал, что нечестно сравнивать его пьянство с моими изменами, что он не может на такое согласиться. Он этого не принимает. Другими словами, он хочет строить со мной отношения по *своим собственным* правилам.

П. Да, но он так и будет пить и не будет заниматься с вами сексом. Такие у него условия?

К. Да, так всегда и было.

П. Так дело не пойдет, верно?

К . Нет, вот с этим-то у меня и проблема. Я теперь просто не знаю, что делать дальше. Сегодня с утра я чувствовала себя такой дурой оттого, что пришла к вам на прием, потому что я и так ясно вижу всю эту ситуацию и осознаю, что мне надо или подчиниться его правилам и жить по ним с ним и дальше и быть несчастной, или развестись с ним. А я просто не в состоянии на что-то решиться.

П. Так, давайте обсудим разрыв отношений. Почему бы вам не разъехаться с ним и не дать ему возможность перестать пить? Если перестанет – вернетесь к нему. Что вам мешает так поступить?

Если в браке существует серьезная многолетняя проблема (например, алкоголизм одного из супругов, из-за которого нет сексуальных отношений) и если попытки справиться с этой проблемой провалились, то разумно рассмотреть альтернативный вариант решения. Например, встречаться с другими партнерами, тайно или предъявив ультиматум, или на какое-то время разъехаться. Подобные решения лучше принимать, когда вы не страдаете от

чувства вины, депрессии и враждебности. Особенно важно, что вы не унижаете ни себя, ни своего партнера. Если вы чувствуете себя виноватыми, то это связано с вашим убеждением «я не *должен* вести себя таким образом, а если я так сделаю, то *я буду считать себя* негодяем». Если вы сердитесь, то оттого, что убеждены: «Тот человек не *должен* плохо вести себя по отношению ко мне, а если он так делает, то он негодяй и заслуживает наказания». Как только вы осознали подобные убеждения, то можете усилием воли изменить их, задавая себе вопрос: «Почему я или другой человек *должны* вести себя в соответствии с моими требованиями?». Тогда вы придете к заключению, что есть причины, по которым вам и вашему партнеру хорошо бы вести себя прилично, но нет никаких доказательств, что вы *должны* это делать. Еще вы можете спросить себя: «Как можно считать кого-то *негодяем,* даже если этот человек ведет себя как негодяй?» и ответить на это: «Никого нельзя считать негодяем, поскольку невозможно оценивать человека глобально. Человек – это организм, который совершает множество действий, хороших и плохих, организм, который находится в процессе постоянных изменений».

К. Я уже прожила год отдельно от него. Мы снова прожили как муж и жена шесть месяцев, и я чувствую, что сделала все, что в моих силах, чтобы помочь ему справиться с алкоголизмом. Но я не смогла справиться со своим чувством вины и беспокойства, которые возникают при мысли о расставании.

П. Так. А что вы уже делали?

К. Ну, я заводила романы на стороне и удовлетворяла свои потребности в сексе, поэтому не принуждала мужа к близости. Вела двойную жизнь. Но думаю, я уже не в том возрасте, чтобы так жить.

П. А вот прямо сейчас вы делали все, чтобы помочь ему? В течение последнего месяца? Давайте поговорим об этом.

К. Да, я пыталась ему помочь.

П. А он не меняется.

К. Нет, хотя чисто по-человечески выглядит счастливее.

П. Но все еще пьет и не занимается с вами сексом. Так?

К. Так.

П. Тогда почему бы вам не уйти от него? Вы разве не можете сказать себе: «Я пытаюсь делать все, что в моих силах, но ничего не получается». Почему вы не можете убедить себя в том, что развестись с ним – это нормально?

К. Может быть, я и могу.

П. Мне кажется, что вы можете сказать себе нечто подобное. Провести несколько месяцев без романов на стороне, посвятить мужу свое время; стараться быть как можно сердечнее по отношению к нему и дать ему шанс бросить пить. А если он не бросит, оставьте его. Таким образом, вы предоставите ему возможность выбора. Он может перестать напиваться, может регулярно заниматься с вами сексом и постараться наладить отношения. Вы все еще можете дать ему этот шанс.

К. Понимаете, дело в том, что он мне очень нужен. Мы познакомились в колледже, еще подростками, и с тех пор были вместе, хотя не всегда были женаты. Он – часть моей жизни, а я – его, и мы так поддерживали друг друга много лет. Так что этот шаг – оставить его – я просто не могу на это решиться. Не думаю, что я сумею. Я чувствую, что это будет огромным личным поражением для меня, ведь получается, что я не смогла вытащить его.

П. Да чушь это, полная чушь! Никакое это не поражение для вас, это – поражение для *него.* Он отказывается, рискуя вашим браком, перестать пить. А ведь только на этом условии у вашего брака есть будущее. Так отчего же вы считаете, что это было бы *вашим* поражением?

К. Я так и думала. Но он верит в то, что у нас получится остаться вместе, даже если он так и будет продолжать пить.

П. Лучше ему отказаться от этой мысли! Или он бросает пить, или… Пока он

выпивает, ваш брак несостоятелен. Вы ведь уже многие годы наблюдаете, как он пьет. И что, когда-нибудь из этого выходило что-нибудь путное?

К. Конечно, нет.

П. А получится в будущем?

К. Никогда.

П. Вот. Если он хочет фантазировать в духе: «Я могу пить и оставаться со своей женой», то пускай и дальше в это верит; но это же полная чушь!

Психотерапевт предполагает, что клиентка может дать мужу еще один шанс сохранить брак (меньше пить и наладить отношения), а сама она полагает, что уход от мужа будет *ее личным* поражением. К такому выводу ее приводит философия, которая заставляет ставить на первое место других, а не себя. Эта система может работать, если вы посвящаете другим людям жизнь и при этом чувствуете себя счастливыми. Но если нет, то лучше выработать систему убеждений, в соответствии с которыми близкие *почти так же важны,* как и вы сами, но вовсе не важнее вас. Стать счастливым можно, делая то, что будет лучше всего для вас, и при этом совершенно необязательно заставлять страдать других людей. Это можно сформулировать еще и так: преследуйте свои интересы (быть здоровым и счастливым), но не будьте эгоистом (когда страдают интересы других людей).

К. Так. Для меня настал переломный момент. Мне надоело вести двойную жизнь и увиливать от решения важных вопросов. Мне надо как-то сдвинуться с мертвой точки и со всем разобраться. С этим надо что-то делать, я изо всех сил хочу понять, что именно. Что-то такое, чего я никогда не хотела делать раньше. Но надо сделать шаг вперед, надо! Я надеялась убедить его бросить пить, чтобы жизнь наладилась. Как только он это сделает, я смогу жить своей жизнью.

П. Предположим, вы его не убедили. Вы его не убедили, я его не убедил, никто так и не смог его убедить, что надо бросить пить. Нам неизвестно, бросит ли он пить вообще. Но не кажется ли вам, что ему легче будет бросить пить, если вы перестанете метаться? Если вы всерьез настроены жить *для себя,* а не ерундить, не кажется ли вам, что это может помочь ему бросить пить?

К. Ну да, я думала об этом. И я поняла, что именно из-за меня он не бросает пить.

П. Да. Возможно, он пользуется вами, сидит у вас на шее. А если вы этому *воспротивитесь* и он поймет, что вы твердо решили позаботиться о себе, а о нем – во вторую очередь, возможно, это поможет ему бросить пить. Мы не знаем, бросит он или нет. А пока вам самой плохо, и ему вы не помогли.

К. Нет, конечно нет. Но мне надо найти себя, мне ведь уже 35, и с кем-то встречаться. У меня никогда не было проблем познакомиться с мужчиной. У меня нет комплексов, я считаю себя привлекательной женщиной. Но в 35 лет уже пора подумать о детях. Вдруг я не найду мужчину, с которым мне захочется жить следующие шесть лет, а детей к тому времени заводить уже будет поздно? А я действительно хочу детей.

П. Но и по этой причине лучше что-то предпринять и не впадать в зависимость от мужа; потому что, пока вы от него зависите, идут годы. Время пройдет, а детей у вас так и не будет.

К. Я знаю. Я не заводила детей именно оттого, что у него проблемы. У него и брат, и сестра алкоголики, и отец его тоже.

П. Так. Может быть, неразумно заводить детей с человеком, у которого такая наследственность? Дети могут унаследовать эту предрасположенность к алкоголизму.

Психотерапевт показывает клиентке: дав понять своему мужу, что она оставит его, если он не бросит пить, можно мотивировать его измениться. Если ваш близкий человек, страдающий от алкоголизма, чувствует, что вы постоянно отодвигаете свои интересы на второй план, то вы никак не помогаете ему исправиться. Что касается детей, склонность к алкоголизму действительно может наследоваться. И лучше бы взвесить этот аргумент весьма

основательно.

К. А как же он?

П. А что он?

К. Он же человек, это важно. Он важен для меня.

П. Он важен, но разве он важнее *вас?* Разве это самое главное?

К. Нет, но это важно.

П. Лучше сначала позаботиться о себе, а потом уж о других. Если кто-то идет номером вторым, это не подразумевает, что он ничего не значит; просто о нем думают во вторую очередь.

К. Ну да, понимаю. Вы правы.

П. Но?

К. Но если я оставлю его, значит, я его бросаю.

П. Но если вы останетесь с ним, разве вы не бросаете *саму себя?* Ладно, если бы вы остались с ним, и он бы изменился. Но если вы с ним останетесь, а он останется алкоголиком, разве это не значит потерять себя?

К. Да, так и есть. Но я хочу сказать, что, допустим, я выберу свои интересы, это рационально. Но если бы ваша мама умирала от рака, а вам бы предложили отличную работу в другом городе, вы бы вполне могли отказаться. Вы же любите свою мать и отвечаете за нее – что будет, если вы ее покинете?

П. Да. Но не забывайте, что в этой истории мама не принимала решения умирать от рака – а вот ваш муж сам, сознательно, *решает* быть алкоголиком.

К. Да, я понимаю. Но я хотела у вас спросить, как же мне справиться с чувством, что я его покидаю, ведь у него нет друзей?

П. Ваши чувства продиктованы вашими мыслями. Лучше скажите: «Как мне справиться с моей философией, с моими мыслями?», потому что чувств без мыслей не бывает. Управлять чувствами можно, управляя мыслями, которые эти чувства порождают. Понимаете?

К. Как-то это бесчеловечно.

П. Нет, как раз наоборот. Предположим, например, что у вас нет мужа, но вы переживаете чувство вины из-за секса, потому что вас воспитали именно так. Просто предположим это. И вот вы чувствуете, что секс – это нехорошо, и поэтому никак не удовлетворяете свои сексуальные потребности. Ваше чувство вины продиктовано вашими *убеждениями,* чувства возникают из убеждений. Как вы справитесь с убеждениями, из-за которых чувствуете себя виноватой? Сейчас с вами как раз это и происходит: вы чувствуете себя виноватой перед мужем.

К. Да, чувствую. Но я испытываю и другие чувства, не только чувство вины, я просто по-человечески забочусь о нем.

П. Прекрасно, но что вас беспокоит больше всего? Вы о нем беспокоитесь или о себе? Здесь же два повода для беспокойства.

К. Но если я выбираю, что лучше для меня, это не значит, что я не беспокоюсь или не думаю о нем.

П. Отчего же, беспокоитесь до некоторой степени, но какая из этих двух проблем для вас важнее? Есть забота о нем и забота о вас. Мы знаем, что забота о нем теперь привела к тому, что надо заботиться о вас. Так что же *важнее,* а не просто важно? Конечно, вы беспокоитесь о нем, чисто по-человечески. Это тоже важно, но насколько важно? И насколько вы заботитесь о себе? Вот в чем вопрос.

К. Да, я понимаю, в чем разница.

П. Особенно учитывая, что он будет продолжать вредить себе, и никакая ваша забота ему не поможет.

К. Я знаю, что вы правы. Но мне трудно думать в таком ключе.

П. Да, это *очень* трудно. Но если вы не сделаете этого, то не будете учитывать самую главную цель – заботу о себе самой. И лучше позаботиться сначала о себе; не только о себе, а

сначала о себе. *Будь собой —* пусть это станет вашим лучшим девизом. А вы об этом не заботитесь, насколько я вижу.

К. Допустим, я решу проблему с мужем и буду сама решать, как мне жить. У меня есть работа, мне есть на что жить. Я смогу со всем справиться. Вопрос вот в чем…

П. Что за вопрос?

К. Он ведь так и будет там сидеть в квартире один, и его жизнь станет совершенно беспросветной.

П. Потому что это – *его выбор.* Не вы же *заставляете* его так жить. Это *он сам так решил.*

Когда вы пытаетесь стать счастливым, *иногда приходится* и пожертвовать чем-то ценным. Это принесет пользу и вам, и другим людям, поскольку часто они жертвуют собой ради вас. Так часто бывает, когда у людей близкие отношения. Но вот в чем вопрос: где *предел самопожертвования?* Если вы понимаете, что какие-то чувства (например, чувство вины) не дают вам сделать то, чего вы действительно хотите, самое важное для вас – признать, что эти чувства спровоцированы вашими убеждениями. Меняя их, вы сможете изменить и чувства, и действия, которые мешают вам достичь намеченных целей. Мы подробнее обсудим эти убеждения и способы их изменения, рассматривая другие сферы жизни, в которых наиболее полезна философия счастья.

Глава 10
Как справиться с депрессией и низким порогом фрустрации

В этой главе мы рассмотрим распространенные проблемы, связанные с депрессией и низкой толерантностью к фрустрации. Часто они возникают во время разрыва отношений и во время развода. Люди чувствуют себя одинокими и подавленными, когда рушатся близкие отношения, мы рассмотрим основные причины таких чувств и подумаем, как этому помочь.

Сейчас мы рассмотрим пример сеанса психотерапии с 43-летней безработной женщиной, бывшим агентом по недвижимости, которая решила жить отдельно от мужа, но еще не развелась с ним. Она в депрессии и пыталась покончить с собой.

П. *[Зачитывает вслух анкету, которую заполнила клиентка]* Вы пишете: «Я разъехалась с мужем и не могу это пережить. Я приняла большую дозу снотворного». Почему вы не можете пережить расставание со своим мужем?

К. Потому что для меня это, похоже, очень трудно.

П. Да, это и правда *трудно.* Но ведь в жизни бывают трудности?

К. Да, должны быть.

П. Верно; и если вы действительно согласны с этим, то скажете себе: «Отвратительно, что мы с мужем разъехались, но так уж получилось». Отчего вы разъехались?

К. Потому что он стал изменять мне с другими женщинами.

П. То есть вы не хотите жить с мужчиной, который вам изменяет, так?

К. Да. Я ему сказала, что раз так, то ему незачем быть женатым, и он ушел.

П. Но отчего же вы так страдаете, если выяснилось, что были замужем за человеком, который не годится для семейной жизни, и потом разошлись с ним?

К. Не знаю.

П. Может быть, вы думаете про себя: «Он мне *нужен,* хотя он мне и не подходит. Я *не должна* его потерять».

К . Да. Должно быть, так.

П. А отчего же он вам так *нужен?*

К. Потому что у меня такое чувство, словно от меня отрезали половину.

П . А с виду вы вроде бы целая. Вас же не распилили надвое! Зачем же убеждать себя, что вы теперь человек лишь наполовину, вместо того чтобы думать, что ваш брак

наполовину распался?

К. Не очень понимаю почему.

Когда эта женщина утверждает, что потеряла свою половину, она выражает распространенную мысль: «Если я расстанусь с близким человеком, то какая-то часть *меня* будет утрачена». Хотя это, может быть, и звучит романтично, это неправда. И это вызывает у человека депрессию и жалость к себе. Вы можете быть *расстроены,* когда заканчиваются какие-то отношения, но себя вы при этом уж точно *не теряете.*

П. Вы утверждаете: «Без мужа я никто». Докажите-ка это. Как это вы становитесь «никем» без него?

К. Потому что я никуда не хожу я сижу дома.

П. Не поэтому а *потому,* что считаете себя ничтожеством, неудачницей. Если вы считаете себя ничтожеством, то говорите себе: «Как такое ничтожество может показаться на людях?» Но почему же вы – ничтожество? Лишь потому, что вы не с ним?

К. Толком не знаю.

П. Это важно. Почему вы считаете себя ничтожеством?

К. Не знаю.

П. Да потому, что вы оцениваете себя в целом и говорите себе: «Я хорошая, только если он или другие люди мною интересуются». И потому у вас возникают проблемы. Вы настроены доверять ему или кому-то еще, для кого вы небезразличны. Конечно, быть одной, без мужа – в этом есть свои недостатки. Но что в них такого *ужасного, невыносимого?*

К. Потому что я одинока.

П. Так, вы живете одна. Но это не значит, что вы одиноки. Разве жизнь в одиночку как-то умаляет ваше достоинство?

К. Думаю, нет.

П. Хорошо бы вам в это поверить. *Не повезло,* что вы одна, но из-за этого вы не становитесь ничтожеством! А если вам не нравится быть одной, почему бы не поискать, с кем пообщаться?

К. А я не могу.

П. Отчего это *не можете?*

К. Не знаю.

П. Поскольку вы ни в грош себя не ставите. Мы снова возвращаемся к этому. Вот, допустим, вы решили пойти куда-то и поискать, с кем бы пообщаться. И что будет?

К. Со мной, наверное, никто не захочет общаться.

Вот мы и нашли основную причину депрессии этой клиентки – она *низкого мнения о себе.* Она считает себя ничтожеством из-за того, что рассталась с любимым человеком. Она считает, что ее одинокое положение доказывает, что она – ничтожество, и не надеется исправить положение. Когда у вас начинается депрессия, самое важное – осознать свои убеждения (мысли), а не считать, что все дело в событиях вашей жизни.

Допустим, сто человек развелись – все ли они впадут в депрессию? Нет! Некоторые будут счастливы, другие загрустят, а кто-то впадет в депрессию. От их мыслей *по поводу* расставания, а не от самого факта расставания будут зависеть чувства и поступки. Тот, кто будет грустить, будет думать: «Жаль расставаться. Я кое-что потеряю. Нелегко будет завязать отношения с кем-то еще. Трудная штука жизнь». Из-за таких убеждений у человека возникнет вполне объяснимое чувство грусти – адекватное, поскольку оно будет стимулом, чтобы изменить неприятную ситуацию, или поможет достойно выдерживать ситуацию, которую трудно изменить.

А депрессию порождают, например, такие убеждения: «Как *ужасно,* как *отвратительно,* что я теперь в одиночестве; это невыносимо!», «Такого быть *не должно,* так *нельзя;* как жестоко обошлась со мной жизнь!», «Раз у меня не сложилась личная жизнь, значит, я ничтожество». Подобные иррациональные убеждения (нелогичные и

бездоказательные) вызывают у человека отчаяние, мешают ему действовать и не дают стать счастливым. Подобные убеждения заставляют испытывать к себе отвращение.

Теперь вернемся к нашей клиентке и посмотрим, как работать с подобными убеждениями.

П. Отчего же с вами не захотят общаться? Чем вы можете оттолкнуть от себя людей?

К. Ну, тем, как я выгляжу.

П. А как это так вы выглядите? Мне вы кажетесь вполне привлекательной. Что с вами не так?

К. Я толстая.

П. Да, но некоторым мужчинам нравятся полные женщины. Возможно, если бы вы похудели, вы бы выглядели **лу** чше; но правда ли *никому* вы не понравитесь?

К. Это потому, что я не разговариваю с другими людьми.

П. И почему вы с ними не разговариваете?

К. Потому что мне нечего сказать.

П. А я вот думаю, что вам *есть что сказать.* Вы имеете в виду, что сказанное вами будет как-то не очень?

К. Раньше-то я могла поговорить гораздо лучше.

П. Потому что вы себе, наверное, внушаете: «Да я никто, и звать меня никак. Кому я понравлюсь, раз от меня муж ушел? Теперь я и двух слов связать не могу». Это вы себе говорите?

К. Да, с тех пор как рассталась с мужем. Я себя перестала уважать, потому что мои друзья больше мне не звонят.

П. И вы себе говорите: «Разве не *ужасно,* что они мне не звонят?» Так?

К. Да.

П. А что такого *ужасного,* что они вам не звонят?

К. Потому что я так одинока.

П. Это *неприятно,* но почему *ужасно,* что вам это неприятно?

К. Потому что, значит, я никудышная.

П. Потому что это вы сама себя *считаете* никудышной. Вы говорите себе: «Я одна, это потому, что они считают меня никудышной. И они правы!» Понимаете, вы же с ними соглашаетесь и думаете, что вам не звонят, потому что вы ничтожество. Может быть, и поэтому. Но зачем же с ними соглашаться, если они вас не ценят?

К. Не знаю.

П. Может быть, вы считаете, что ваша ценность зависит от мнения других людей. Получается так: «Я чего-то стою, лишь если окружающие любят и ценят меня, а если нет, то *я —* ноль без палочки». Вот так вы к себе относитесь, и ничего из-за этого не получается, верно?

К. Ничего, я и сама это вижу.

П. И вы из-за этого как раз и волнуетесь все время. Потому что если люди вас на самом деле ценят, о чем тогда волноваться?

К. О, я найду о чем.

П. Да. Думаю, вы тоже так подумаете: «Откуда я знаю, как они будут относиться ко мне *завтра?»* Единственное, что вас удовлетворит, – это гарантия, что к вам будут относиться хорошо. А как этого добиться? Как вы можете *гарантировать,* что к вам будут относиться хорошо?

К. Никак.

П. Вот именно, это не в ваших силах. Нет никаких гарантий. Вот и получается, что вы всю жизнь будете переживать, даже если к вам относятся хорошо. Даже если сегодня к вам отнесутся хорошо, вы будете волноваться, будет ли так завтра!

Когда люди оказываются в одиночестве, они часто думают: «Как *ужасно,* что меня

отвергли! Наверное, так мне и надо, ведь я – ничтожество!» Все эти мысли, унизительные для человека, неприятны, но вряд ли это так уж *ужасно.* Нельзя судить о вашей ценности из-за того, что вы остались в одиночестве. Даже если это произошло по вашей вине, вы можете прийти к логичному выводу, что, как и все люди, *совершаете ошибки.* Из-за каких-то ошибок вас отвергли. Но вместо того чтобы унижаться, лучше принимать себя как есть, не обращая внимания на мнение других, и постараться исправить нынешнее положение, то есть совершать меньше ошибок в будущем.

П. Ваша философия себя не оправдает. Зачем цепляться за нее, если проку от нее не будет?

К. Потому что, похоже, я не могу от нее избавиться.

П. А как вы собираетесь от нее избавиться?

К. Да никак вообще-то не собираюсь.

П. Так. Вот, например, вы скажете: «Я не умею играть в теннис», а я спрошу: «Почему не умеете?», а вы ответите: «Да я и не пытаюсь» – и поэтому вы и не можете. Но это доказывает лишь, что вы *сейчас* в него не играете. Вы не размышляете о собственной вредной философии, не оспариваете ее и не опровергаете ее, насколько я понимаю. Вот она и сохраняется. Если вы 20 раз в день будете задавать себе не вопрос: «Отчего у меня все так плохо получается?», а другой – «С чего это я вдруг ничтожество, если не нравлюсь окружающим?», что можно будет на этот вопрос ответить?

К. Это потому, что я – ничтожество.

П. Нет, ответ будет вот какой: «Потому что я сама себя такой *считаю».* Нет плохих людей. Вы и Ли Харви Освальд[2] – вовсе не плохие люди[3].

К. Думаю, он-то плохой.

П. Нет, это не так. Он плохим не был. Он совершил безобразный поступок, но *сам-то* он от этого разве стал плохим?

К. Думаю, нет.

П. А почему нет? «Не стал» – правильный ответ. Но почему нет? Многие люди по глупости думают, что да. Почему они неправы?

К. Потому что ему надо было сделать то, что он сделал.

П. *Потому что люди несовершенны и ошибаются, так уж они устроены.* И он тоже совершал не одни только плохие поступки. Дерьмо останется дерьмом, всегда и везде делая одни только гадости. А Освальд разве делал только гадости?

К. Нет, думаю, не только гадости.

П. Гадкие поступки заслуживают порицания. Вот что значит слово «дерьмо». Так зачем же нам поливать грязью самого Освальда из-за тех гадких поступков, которые он совершил?

К. Не надо так делать.

П. Лучше не делать так. Ведь, говоря так, мы порицаем и самих себя за плохие поступки, вместо того чтобы сказать: «Я *сделал много гадостей,* но я не равен своим поступкам. Что я могу сделать, чтобы это исправить?» Допустим, вы действительно делали что-то плохое и потому от вас ушел муж, и вот вы засели дома и проклинаете судьбу. Это глупо, потому что от этого вы не сделаетесь счастливее и это не поможет вам исправить то, что было сделано не так.

Эту мысль сложно осознать, но она очень важная: *мы можем оценивать поступки, но не должны судить человека, который их совершает.* Это значит, что мы можем наказать

---

[2] Убийца президента Кеннеди. – *Примеч. пер.*

[3] Мнение издательства может не совпадать с мнением автора. – *Примеч. ред.*

кого-то за серьезные проступки, но, как только мы осуждаем всего человека целиком, то и себя начинаем порицать за совершенные ошибки. Мы злимся и впадаем в депрессию, а из этого ничего хорошего не выйдет, и вряд ли так мы сможем измениться к лучшему. Когда вы из-за чего-то убиваетесь, то не склонны менять положение к лучшему. Поэтому важно выявлять свои *убеждения, провоцирующие депрессию* (те, о которых мы уже упоминали), и обязательно *противодействовать им каждый день.* Для этого вы можете составить список своих убеждений и стараться найти им подтверждение. А еще старайтесь действовать в противовес таким убеждениям, особенно сопротивляйтесь мысли о том, что вы не в силах что-то изменить. Возьмите и позвоните друзьям, вступите в клуб по интересам, начните с кем-то встречаться, займитесь чем-то в одиночку, и вы убедитесь, что *все еще можете уважать себя.*

К. Мне надо взять себя в руки и найти работу.

П. «Лучше найти работу». Постарайтесь не использовать слов «надо» или «не надо», потому что так вы порицаете себя. «Если мне *надо* что-то делать, а я этого не делаю, значит, я *плохой человек».* Лучше так: «Хорошо бы мне это сделать». Чувствуете разницу?

К. Ну да, я – это одно, а мои поступки – это другое; я больше, чем мои поступки.

П. Правильно. Вот если бы мы могли мыслить последовательно и разумно! «Когда я неправильно веду себя, оставаясь взаперти одна, это плохо и противно, потому что не приносит мне радости, а лучше бы мне быть активнее. Поэтому то, что я сейчас делаю – *плохо,* но меня никогда нельзя называть плохой. Я слишком сложно устроена, и оценивать меня в целом нельзя». А еще вы – это процесс. Нельзя оценивать текущий, постоянно меняющийся процесс. Но вы делаете именно это. Вы не просто оцениваете свои поступки, вы оцениваете текущие *процессы* своей жизни.

К. Когда вас слушаешь, кажется, что это просто.

П. Это просто. Но просто – не значит легко. Люди путают одно с другим. Вам это просто понять, значит, вы сообразительная и в состоянии измениться. Самое простое, что люди изобрели, – это диета. А легко ли соблюдать диету?

К. Нет.

П. Но вы умеете сидеть на диете. Вы просто постоянно снижаете калорийность пищи. Это же просто – но трудно! А вы не делаете еще одну трудную, но простую вещь – не отказываетесь от оценивания *себя.*

К. Мне так легко сказать: «Я плохая, оттого что плохо себя веду».

П. Точно! Но, похоже, вам еще труднее сказать: «Докажите это. Где доказательства?» Но вы в состоянии совершить этот трудный поступок. Всякий раз, когда вы впадаете в депрессию, беспокоитесь, чувствуете себя одинокой или обесцениваете себя, вы можете подумать: «Я требую от себя стать лучше. Но почему я обязана делать это? Зачем считать себя ничтожеством, если у меня что-то не получилось?» Вы не задаете себе этот простой вопрос, но могли бы это сделать, потому что вы в состоянии прекрасно с этим справиться. Вы ругаете себя за то, что наглотались снотворного?

К. Ну да, наверное.

П. Так, допустим, вот это будет точка А – Активизирующее событие, когда вы наглотались таблеток. Эмоциональное следствие этих событий – ваше чувство вины, стыд и депрессия. Так?

К. Так.

П. Хорошо, а что тогда у нас будет в точке В (Убеждения)?

Психотерапевт учит клиентку выявлять иррациональные убеждения. Вы начинаете с точки А – Активизирующего события (попытка суицида) и переходите в точку С – Следствия (чувство вины за попытку покончить с собой). Потом спрашиваете, что именно вы говорили себе по поводу А, из-за чего у вас возникла депрессия. Вот это и будут ваши убеждения. Обычно у вас есть как рациональные (РУ), так и иррациональные убеждения (ИУ). Выберите иррациональные убеждения, снова и снова доказывайте, что они

несостоятельны, и постепенно рациональные убеждения их вытеснят.

П. Что именно вы думаете *по поводу* того случая с таблетками?

К. Что плохо было их глотать.

П. Да, но это рациональное убеждение, которое заставляет вас считать, что вы напрасно это сделали. А что еще вы говорите себе? Вы говорите: «Плохо было их глотать». Но что вы по этому поводу еще говорите о себе?

К. Что я ничтожество.

П. Вот так. Видите, вы говорите: «Я ничтожество», потому что думаете: «Нельзя было глотать таблетки», вместо того чтобы сказать себе: «Лучше бы я не пыталась покончить с собой». Если бы вы произнесли эту, вторую фразу, то вам было бы просто *жаль,* что вы наглотались таблеток.

К. Вообще-то, я сожалею лишь о том, что выжила.

П. Потому что вы считаете, что и в будущем вам будет так же плохо и что вам не видать в жизни счастья. Так ведь?

К. Да, я именно так и чувствую. Я столько дров наломала. И опасаюсь, что буду продолжать в том же духе.

П. А это реалистичный прогноз?

К. Насколько я понимаю, да.

П. Ну, если вы настаиваете и *хотите так и сделать…* Предположим, вы предполагаете, что перестанете просто ходить, а будете ходить вприпрыжку. Вы можете так и сделать – подпрыгивать, а не ходить. Но само по себе предположение, что вы будете ходить вприпрыжку, не заставит вас двигаться подобным образом, ведь так?

К. Нет.

П. Понимаете, это *вы решаете,* что нужно так сделать. Вы говорите: «Я требую от себя поступать правильно, а когда я этого не делаю, то обзываю себя ничтожеством», вместо того чтобы сказать: «Ничто человеческое мне не чуждо, вот у меня что-то и не получилось». А еще вы говорите: «Поскольку я такое сделала, так и дальше буду продолжать». А зачем вам *продолжать* в том же духе?

К. Я начинаю понимать, что не надо.

П. Вот именно! Это ваш выбор. А вы понимаете, что решили унижать себя за неудачи и поэтому будете впадать в депрессию и думать о самоубийстве? Вы понимаете, отчего это происходит?

К. Да.

П. Так зачем это делать? Вы вполне можете сделать что-то не так, и *не* унижать себя за это. Верно?

К. Ну, наверное, могу.

П. Как бы научиться? Вот, допустим, вы что-то сделали не так. Вы действительно пытались покончить с собой; и вы наломали дров в отношениях с бывшим мужем. Вы сделали множество ошибок. Как сейчас вы могли бы не унижать себя за все эти ошибки, но при этом продолжать считать их ошибками? Что бы вы могли сказать себе?

К. «Я наглоталась таблеток, но я не ничтожество. Я неправильно себя вела, но я вовсе не плохой человек!»

П. Правильно! «Я совершила эти плохие поступки, и мне жаль. *Это* плохо, но из-за этого *меня* нельзя считать ни плохой, ни хорошей». Верно?

К. Да. Я никогда не понимала этого раньше. А теперь начинаю понимать.

П. Отлично! Вы верите, что сможете это действительно понять?

К. Ну, пока не до конца.

П. А почему же? Потому что упорно верите, что вы – ничтожество. Допустим, вы продолжите совершать плохие поступки: глупить, оставаться в одиночестве, у вас все еще будет лишний вес и так далее. Зачем вам продолжать верить, что «если так – то я ничтожество»?

К. Мне необязательно так думать.

П. Тогда почему вы так упорно себя унижаете?

К. Должно быть, это проще.

П. Правильно! Это проще – потому что вы умеете это делать и привыкли к этому. Ну и как вам результат?

К. Результаты просто ужасные.

П. Тогда зачем это делать?

К. Думаю, легче сказать «стоп», чем на самом деле остановиться.

В этом разговоре проявились несколько интересных моментов. Первый – что человек, который действительно находится в депрессии (а не просто грустит), *часто* верит, что и дальше будет чувствовать то же самое, и мало что может в этом изменить. Лучше подвергать сомнению такие иррациональные идеи, размышляя логически и совершая соответствующие действия. Второй момент – проще верить в прежние, привычные установки, даже если они негативные и вредные. Это правда, но это лишь доказывает, что нужно упорно трудиться, чтобы избавиться от вредных иррациональных идей и заменить их на рациональные.

Если кто-то из ваших знакомых находится в глубокой депрессии, лучше обратиться за помощью к профессиональному психотерапевту. Когда вы считаете, что нет никакой надежды, профессионал поможет справиться с этой мыслью. Глупо унижать *себя* по поводу чего бы то ни было, а считать унизительным обратиться за профессиональной помощью – тем более.

П. Хотелось бы, чтобы вы сказали себе: «Так, я понимаю, что у меня есть выбор. Ошибки все равно будут, потому что человек – существо несовершенное, и я буду продолжать совершать их. Может быть, их будет меньше, но они будут все равно. Однажды я серьезно ошиблась – испортила отношения с мужем и попыталась покончить с собой, но мне *выбирать,* считать ли себя ничтожеством или человеком, который совершил неправильный поступок.

К. Да, я понимаю, что такой выбор у меня есть.

П. Вы это прямо сейчас говорите, но *верите ли* вы в это? Я не уверен, что это так. Но у вас и правда есть такой выбор, а когда вы говорите: «Я ничтожество», то впадаете в депрессию. Зато сказав себе: «Я поступила нехорошо», вы себе поможете. Вы сможете обдумать свои поступки и в будущем вести себя по-другому. Почему вы считаете, что не сможете научиться говорить себе: «Я набезобразничала», вместо того чтобы говорить: «Я безобразный человек?»

К. Думаю, смогу. Да, так лучше.

П. Вы *точно так настроены?* Вы сказали, что лучше бы так сделать. Вы *решительно настроились* делать то, что будет лучше, то есть чтобы у вас было больше радости и счастья – для себя самой?

К. Не очень.

П. Потому что хотите быть несчастной?

К. Нет.

П. Отчего вы не хотите решительно настроиться на счастливую жизнь?

К. Потому что не могу.

П. Ерунда какая! Конечно же, вы *можете.* Вы хотите сказать, что это *трудно?*

К. Да.

П. А почему вы не справитесь с этим трудным делом?

К. Ну, например, я боюсь быть одна среди множества людей. А если не найду, с кем пойти куда-то, так и не пойду.

П. Вы вот снова говорите: «Я не могу» вместо того, чтобы сказать: «Это трудно». Отчего бы не *заставить* себя пойти куда-то одной, пусть это даже и будет *трудно?* Это же вам на пользу, и так вы сможете справиться с этой мыслью: «Как ужасно, что я одна!».

Отчего бы себя не заставить?

К. Да мне просто проще быть дома.

П. Это не совсем правда, а лишь отчасти. В *данный момент* вы считаете, что вам проще быть дома, но вы же там заскучаете и, наверное, сразу же начнете себе говорить: «О, гадость какая! Я все испортила! Я того не сделала, я туда не пошла!» И будете сидеть дома в депрессии. Так?

К. Да. Именно так и происходит, снова и снова.

П. Так что же *на самом деле* проще из этих двух вариантов? Заставить себя выйти из дома и пообщаться с людьми и *какое-то время* почувствовать себя не совсем комфортно, или остаться дома и чувствовать себя некомфортно *всю оставшуюся жизнь?*

К. Наверное, выйти из дома, чтобы пообщаться с людьми, будет проще.

П. А в перспективе – это проще?

К. Да. Я вынуждена это признать, хотя я часто сталкиваюсь с обратной ситуацией.

П. Точно! Вы хотите сказать (многим людям это свойственно), что обычно выбираете то, что на *данный момент* вам комфортнее, жертвуя своим комфортом в будущем. Но если вы откажетесь от этого и заставите себя делать то, что для вас сейчас *некомфортно,* вы решите эту проблему.

Самое главное здесь, что *без труда… ничего не получится.* Клиентка начинает осознавать, что «краткосрочный» гедонизм (стремление испытать удовольствие здесь и немедленно) хорош, но создаст большие неприятности в будущем. Справиться с этим поможет «долгосрочный» гедонизм – готовность испытать некоторый дискомфорт сейчас, чтобы в будущем жизнь наладилась. Хотя нашей клиентке будет трудно выйти в свет и познакомиться с новыми людьми, в будущем еще сложнее ей будет этого не делать. Давайте посмотрим, как применить этот принцип, чтобы помочь ей же справиться с перееданием.

П. С едой – то же самое. Как только вы собираетесь положить в рот что-то съедобное – а вы знаете, что съели уже достаточно, – что вы скажете себе по поводу ваших пищевых привычек?

К. Ну еще чуть-чуть, ничего же страшного…

П. Но это же неправда!

К. Думаю, да. Я понимаю, что это – рационализация.

П. А в чем заключается ваше убеждение, заставляющее вас съесть «еще немножко»? Ведь от этого «еще немножко» будет много вреда. Вы из-за этого растолстеете – а вы же не хотите набирать вес, так?

К. Не-не-не! Я же ненавижу свой лишний вес!

П. Так что от «чуть-чуть» произойдет кое-что страшное. Но каково ваше убеждение по этому поводу? Если я откажусь от этого лакомого кусочка, то?..

К. Я буду несчастна. А я терпеть не могу быть несчастной и когда мне чего-то не хватает!

П. Иными словами: «Для меня невыносимо чувствовать себя несчастной *прямо сейчас,* поэтому я предпочитаю остаться несчастной *на всю жизнь».* А так ли уж вам *надо* оставаться гедонисткой здесь и сейчас?

К. Нет, не думаю.

П. Предположим, что вы снова стали объедаться, вот вы положили в рот что-то вкусненькое. И что вы себе говорите при этом? Что вы можете сказать себе?

К. Я от этого растолстею.

П. «Я от этого *растолстею,* я этого не хочу!» И?..

К. «А в будущем мне лучше бы не переедать. Потому что мне этого не надо!»

П. Верно! «Сейчас я от этого растолстею и мне станет немного получше, но в будущем от этого мне будет хуже». Вы же иногда так себе и говорите, правда? Насколько часто?

К. Не так уж часто.

П. Правильно. И вот так вы и живете?

К. Да.

П. То же самое касается и общения с большим количеством людей. Когда вы думаете, как наладить отношения с вашим мужем, но и пальцем не пошевелите, чтобы сделать это. В остальном, я думаю, происходит то же самое. Вы всегда выбираете что попроще. Верно?

К. В целом да. Не всегда, но довольно часто.

П. А потом изводитесь оттого, что все так плохо вышло. Понимаете, это вторая ваша ошибка. У вас их две. Вот, например, как вы питаетесь. Первая ошибка – это когда вы говорите: «Сейчас я не могу отказаться от этой вкусняшки», и это правильно. А потом вы говорите: «Это слишком трудно, мне *не надо* делать таких сложных вещей!» – а это уже иррациональная идея. Потом вы рационализируете ее и говорите себе: «Ну, чуть-чуть не считается», – а это полная чушь. Но самая иррациональная мысль звучит так: «Слишком трудно отказаться от этой вкусняшки! Мне она нужна прямо сейчас!» – вот вы ее и съели.

К. А потом я себя за это страшно ругаю.

П. Да, как только вы это съели, вы превращаете свой симптом, переедание (который мы в РЭПТ обозначаем как точку С – вредное Следствие), в новое А (Активизирующее событие). А потом чувствуете себя виноватой, во второй точке С (Следствие), потому что внушаете себе в точке В… Что вы там думаете о своих пищевых привычках? Что за иррациональные убеждения вызывают у вас угрызения совести в точке С?

К. Что я растолстею.

П. Нет, из-за этого вы не почувствуете себя виноватой. Просто жаль, что вы растолстеете, от этого вам будет всего лишь грустно: «Зря я это ела, теперь растолстею. Плохо, правда?» Но вы чувствуете себя именно виноватой. Отчего?

К. Потому что я съела то, что есть *нельзя. Я – ничтожество]*

П. Вот именно! Вот оно, ваше дурацкое иррациональное убеждение, из-за которого вы мучаетесь угрызениями совести и ругаете себя. Оттого что вы себя за это отругали, вам не станет легче соблюдать диету. Потому что вы из-за этого будете очень волноваться и захотите *еще больше* успокоительной еды. И вот вы уже не надеетесь, что сможете соблюдать диету. Потому что ничтожный человек и ведет себя как ничтожество – иначе он просто *не может.* Вы – *вечная* неудачница и не способны ни на что хорошее, например не можете соблюдать диету. Так получается?

К. Ну да.

П. И когда вы съедите еще чуть-чуть, то будете ругать себя еще больше. А теперь мы на этом остановимся В тот момент, когда вы чувствуете себя виноватой, вы скажете себе: «Да, я поступила не лучшим образом, но я вовсе не ничтожество. Что же мне по этому поводу предпринять?» Вот так вы и начинаете решать свою проблему. У вас будет развиваться большая устойчивость к фрустрации. Вы откажетесь думать, что диета – это *слишком* трудно. Это просто трудно. Это ведь и правда трудно. Вот вы все говорите, что не в силах справиться с чувством дискомфорта: «Когда я голодна, мне *надо* поесть», вместо того чтобы сказать: «Я бы перекусила, но не буду этого делать! Соблюдать диету трудно, но со временем труднее будет переедать!»

Хотя в данном случае речь идет о переедании, на этом примере можно понять, как справляться с низким порогом фрустрации и в других случаях, когда нужно отказаться от какого-то сиюминутного удовольствия, чтобы в будущем чувствовать себя комфортно. Примеры разные: пойти и встретиться с людьми, преодолевая застенчивость, упорно учиться, чтобы получить достойную работу, заниматься спортом. Когда вы в депрессии, трудно действовать эффективно, но важно поступать именно так. Поскольку низкий порог фрустрации не позволяет вам в будущем получать удовольствие и стать по-настоящему счастливыми, важно найти иррациональные убеждения, которые создают эту ситуацию. Обычно они звучат вот так: «Как *ужасно,* что мне сейчас плохо! Бедненький я, *как же мне тяжело!* Я этого *не вынесу!* Мне все *должно* легко даваться! Я *не должен* страдать! Те, кто причиняет мне страдания, – *негодяи».* Эти мысли не соответствуют действительности, и

важно снова и снова оспаривать их и подвергать сомнению, чтобы преодолеть кратковременное чувство дискомфорта. Придумайте себе поощрения и штрафы и применяйте их, чтобы эффективно действовать, но не обесценивайте себя как личность, если у вас что-то не получится. От этого вы еще больше погрузитесь в депрессию, и пробовать сделать что-то снова вам не захочется. Мы снова подчеркиваем, как важно *заставлять себя опровергать иррациональные убеждения – каждый день, мысленно и на деле.*

К. Я никуда не ходила, сидела дома перед телевизором, не делала зарядку и растолстела.

П. А почему же вы не делали упражнения? Что вам мешало? Все то же самое?

К. Да, я считала, что это слишком трудно.

П. А это и правда *слишком* трудно? Это трудно – и все. У вас все начинается с низкого порога фрустрации – «Мне слишком трудно делать неприятные упражнения для похудания», – а потом вы ругаете себя за то, что не смогли потерпеть, и от этого становится еще хуже. Если вы терпимо отнесетесь к собственному низкому порогу фрустрации и начнете с ней бороться, то похудеете и не будете одиноки, потому что начнете выходить в люди и общаться. И у вас будет получаться все лучше. Не сразу, но вскоре получится. Но даже сейчас, когда вы многое делаете не так – переедаете и сидите дома перед телевизором, – вы всего лишь обычный человек, у *которого что-то не получается;* вы вовсе не *плохая.* Вот вы киваете головой в знак согласия, но вы правда в это верите?

К. Нет.

П. Отчего вы упорно верите в *плохих людей,* ведь это то же самое, что верить в *дьявола?*

К. Не знаю, просто верю – и все.

П. Вот вам ответ: потому что это – ваш обычный стиль мышления. И большинство людей склонны думать именно так.

К. Да-да.

П. И снова «да-да», потому что вы *в данный момент* с этим согласны. А надо соглашаться с этим *регулярно.* И вы можете это делать, если сами будете задавать себе вопросы, которые я задаю вам сейчас. Например, в точке А вы совершаете ошибку, а в точке С переживаете последствия этого, испытываете ужасные чувства, ощущаете собственную никчемность или неадекватность. Ищите В – свои убеждения по поводу А. Сначала найдите рациональные: «Зря я так накосячила. Я ошиблась, это нехорошо». А потом поищите иррациональные: «Какая я *ужасная!* Я *не должна* была совершать подобных ошибок!». Затем переходите в Д – дискутирование и оспаривание, и задайте вопрос: «А отчего же это я *не должна* совершать ошибок?» И что на это ответить?

К. Нет на это никаких причин.

П. Вот так! Не надо говорить: «Ошибаться – хорошо». Лучше скажите: «Хорошо бы, чтобы такого не было. Но я буду делать, что делаю, хотя это может быть и неправильно. Я же просто человек, а люди совершают ошибки!» И если мы сможем сделать так, чтобы вы практиковали это постоянно, вы перестанете плохо о себе думать и страдать. Но вот в чем вопрос: вы действительно будете это делать?

К. Ну, я постараюсь.

П. Правильно. Именно это и по силам каждому человеку – постараться!

После разрыва отношений с любимым человеком какое-то время вы, конечно, будете грустить. Но если вы будете не просто грустить, а окажетесь в состоянии длительной депрессии, поищите у себя *иррациональные* убеждения, из-за которых у вас и возникают разрушительные чувства. Обратите внимание на те моменты, когда свои *желания* вы *возводите в абсолют,* а вместо *«плохо»* говорите *«ужасно».* Безжалостно искореняйте такие мысли и преодолевайте свою непереносимость фрустрации. Как только вы начнете совершать эффективные действия, возможно, обратившись за помощью к специалисту, депрессия будет ослабевать и вам будет легче с ней справляться. А еще помните, что

предотвратить депрессию можно, изменив систему вредных убеждений и выработав новую, рациональную систему прежде, чем с вами произойдет что-то неприятное. Для этого потребуется приложить серьезные усилия, но вы справитесь!

Глава 11
Как справиться с гневом и проблемами в отношениях

Количество разводов в наши дни наводит на мысль о том, что у большинства людей серьезные проблемы в отношениях друг с другом. И вот мы переходим к следующему важному вопросу: как выстроить отношения со своим спутником жизни. В диалоге, который вы будете читать дальше, речь идет о супружеской паре, но практически все, о чем там будет говориться, можно применить и к людям, которые просто живут вместе, и к тем, кто только встречается. Хотя секс часто провоцирует конфликты в паре, но сейчас мы этот вопрос рассматривать не будем, потому что ему у нас в книге посвящена отдельная глава.

Люди в паре ссорятся, а иногда даже дерутся, из-за множества разных вещей. Это могут быть деньги, взаимоотношения с родителями кого-то из них, работа по дому или количество внимания. На примере двух случаев из психотерапевтической практики мы убедимся в том, что настоящая проблема во взаимоотношениях – это гнев или самоуничижение, из-за которых люди не в состоянии найти разумные решения возникающих разногласий, неизбежных в совместной жизни. Поэтому самое важное – разобраться с эмоциональными проблемами (в основном с гневом и самоуничижением). Чтобы стать счастливым, нужно избавиться от философии самоуничижения.

В первом случае мы работали с 38-летней женщиной, которая злилась на своего мужа. Давайте посмотрим, с чего началась консультация с ней.

П. И часто вы сердитесь?

К. Да. Часто злюсь на своего мужа.

П. Да?

К. Я все прошлые выходные провела с ним, и это было просто отвратительно.

П. Так, расскажите, что он сделал в точке А (Активизирующее эмоции событие)? И что он сделал *перед тем,* как вы разозлились?

К. Да ничего такого, ничего вообще. Я хочу сказать, он просто *ничего* не делает.

П. Да, но на что-то вы же рассердились?

К. Потому и рассердилась – я всю жизнь свою провожу, глядя, как этот мужик спит, сидя в кресле, и это меня просто бесит.

П. Так, вот что он сделал в точке А: он спал в кресле.

К. Верно.

П. Дома спал?

К. Ну да.

П. Короче, вы были дома, он по выходным не работал и спал в кресле.

К. Угу…

П. Вот мы и выяснили Активизирующее событие – он спал. И знаем, что С – эмоциональное Следствие этого – вы рассердились на него. И как же вы повели себя?

К. Ну, я разбушевалась. Я все орала и орала, я сказала, что ненавижу его, и просто… ну, сцену ему устроила, да, и выходные точно не задались. У меня только один выходной в неделю, и у меня было такое чувство, что он просто прошел зря.

П. Так. Как вы думаете, что вы говорили себе в точке В (ваша система убеждений) и что вас разозлило? Давайте предположим, что он действительно спал и спал, как сурок. Весь выходной напролет, судя по вашим словам. У него может быть другая версия событий, но давайте примем вашу версию. Так что же вы говорили себе насчет того, что он все спит и этим выводит вас из себя?

К. Я сказала себе: «Я вкладываюсь в наши отношения больше, чем он. И ничего от

этого не получаю. Я заслуживаю большего». Думаю, вот так.

П. Ладно. Первая часть вашего заявления не разозлила бы вас – «Я вкладываюсь в наши взаимоотношения больше и практически ничего за это не получаю». Это просто наблюдение, на это можно злиться или не злиться, это вам решать. Вы же могли просто подумать: «Да, это плохо. Надо поискать себе другого мужчину, если вот этот не изменится» – или что-то в этом роде, и при этом скорее испытать сожаление, но не сердиться. Понятно?

К. Да. Мне выбирать, что говорить себе и что при этом чувствовать.

П. Вот именно. Конечно, это может быть и неправильно. Я просто демонстрирую вам, что первая часть того, что вы сказали себе, вас бы не вывела из себя. Понятно? «Я практически ничего при этом не получаю» – здесь вам не на что сердиться. Вы понимаете, что это так?

К. Нет. Я же от этого страдала. Я же от этого… зло затаила. И это было оправданием моего скверного отношения к нему.

П. Ну, это «оправдывало» то, что вы сделали, но не из-за этого вы злились, страдали или чувствовали что-то еще. Это было лишь *описанием* происходящего. А потом вы добавили к этому рациональное объяснение: «Мне не нравится его *поведение».* Так?

К. Да, я сочла, что когда он спит – это плохо, это, ну, скверно.

П. Да, это было *именно ваше мнение.* А что бы вы почувствовали, если бы просто сказали себе: «Мне не нравится, что он спит»? Если бы вы просто спокойно подумали: «Мне не нравится, что он проспал понапрасну весь наш выходной». Что бы вы *тогда* почувствовали? «Вот бы он не дрых! Мне это не нравится. Хорошо бы, чтобы он вел себя иначе».

К. Тогда бы я к этому отнеслась снисходительно… и не думала бы про свою жизнь и… не потратила бы столько времени на скандал и крики.

П. Да, и тогда бы вы просто сожалели об этом, вам было бы неприятно, что он так себя ведет. Правда же?

К. Да, мне было бы просто грустно, но я бы не вышла из себя.

Учтите, что, хотя клиентка разозлилась на своего мужа за то, что тот «ничего не делал», гнев у нее могли вызвать любые другие разногласия. Психотерапевт, который использует рационально-эмоциональный подход, сначала помогает клиентке обратить внимание на противоречие между действиями ее мужа (или их отсутствием) и ее чувствами по этому поводу, куда вклиниваются ее многочисленные *убеждения.* Некоторые из них рациональны, поскольку подтверждаются конкретными доказательствами, в результате этого возникают адекватные (полезные) эмоции, например разочарование и сожаление. Это доказывает и ее реакция, когда у нее спросили, могла ли она просто подумать: «Мне не нравится, что он спит. Вот бы он не проспал весь наш выходной». Но, увы, у большинства из нас к рациональным убеждениям примешиваются *иррациональные* — они и вызывают чувство гнева.

П. Вы бы не рассердились, если бы у вас были только рациональные убеждения. Вы себя взвинчивали другим – очень иррациональным оценочным суждением или целым набором таких оценочных суждений насчет того, что он спал, а именно: «Я такого не заслуживаю!» разве это не иррациональная мысль?

К. Я при этом имела в виду, что и он, и все вокруг *не должны* так ко мне относиться. Я требовала, чтобы он поступал, как мне нравится.

П. Ну конечно! И чтобы не злиться на него и просто сожалеть о его поведении, вы можете перейти в точку Д (оспаривание иррациональных убеждений) и спросить себя: «А почему он *не должен* вести себя вот так?»

К. Да, почему *не должен?*

П. И почему же *не должен?*

К. Потому что я настроила себя на определенную долю внимания к себе, а он мне этого не дает.

П. Не дает – что?

К. Не выполняет своих обещаний.

П. Поступает несправедливо?

К. Да, в данный момент – несправедливо!

П. А почему он не должен вести себя несправедливо? Предположим, что он так себя и ведет. Почему же он *не имеет права* этого делать?

К. Нет на это никакой причины. Нет никакого логического объяснения тому, что он не должен так себя вести, просто я ожидала, что он поведет себя иначе.

П. Нет никакого логического объяснения его несправедливым поступкам. Но этот негодяй все равно себя так именно и ведет. Да?

К. Да, потому что я же хорошая жена. Правда, хорошая.

П. Вот как, и потому…

К. Он такую не заслуживает.

П. Вы чувствуете, что втянулись в так называемое non sequitur – рассуждение, в котором вторая его часть не следует из первой? *«Поскольку* я – хорошая жена, он не должен вести себя вот так мерзко и потом спать со мной!» Это логично?

К. Нет, не всегда логично.

П. Это *никогда* не логично. Вторая мысль совершенно не связана с первой. Если бы вы были плохой женой, ему тоже не надо было бы так много спать по выходным. И даже если вы – самая лучшая жена в мире, ему совсем необязательно бодрствовать и хорошо к вам относиться. Понимаете?

К . Угу.

П . Вы можете мне дать какое-то объяснение, отчего он *не должен* так себя вести? Вы знаете какую-то причину, по которой он *не должен, не имеет права* вести себя неприятным для вас образом? Можете объяснить, почему он *не должен* так делать?

К. Ну это… как бы… разрушает наши отношения.

П. Так-так…

К. Мы же оба отвечаем за нашу семью – это как будто мы вместе несем что-то, а он свою часть груза взял и бросил.

П. Так.

К. Я же все на себе тащу, и это просто… ну, разрушает наши отношения.

П. А теперь вы перечисляете мне причины, по которым считаете его поведение отвратительным. Я уверен, что вы можете привести и пять, и десять причин, по которым вы считаете, что он ведет себя глупо, отвратительно и несправедливо. Но отчего же он не *должен* вести себя несправедливо? Вот именно говоря это, вы начинаете злиться.

К. Да. Нет такой причины, по которой он *должен* вести себя честно.

П. Так. Можете это произнести *более убедительно? Не должен,* нет на то причин. Вообще-то, ему и *полагается* несправедливо поступать. Знаете почему?

К. Нет, почему?

П. Потому что он *уже* так поступает. Так он себя ведет. Если *должен* пойти дождь, он пойдет *обязательно.*

К. Ну…

П. Не *должен?*

К. Ну да, наверное. Ну, с дождем-то все понятно.

П. Дождь все равно пойдет. А вы можете сказать: «Но у моего мужа есть выбор. От него же зависит – спать весь день или нет, так что он не *должен!* » Но если он решил валяться в гамаке, так вот он и валяется в гамаке – верно?

К. Я бы не сказала, что так уж должен. Но – да, это его решение, его жизнь.

П. Это его решение, слово «должен» как раз именно это и означает. Он это сделал. Он решил лечь в гамак. Что он валяется в гамаке – это не *обязательно хорошо.* Но ему и *надо*

жить как попало, если *он сам* так решил.

К. Так ему хорошо.

П. Потому что это он и делает. Так ему хорошо. Такова его натура, таковы условия его жизни, а вы говорите: «Он *не должен* принимать эти условия!» Но пока он на них согласен, он так и живет; а пока он так живет или это выбирает, эти условия будут сохраняться. А требовать или командовать, что этого *не должно* быть и что он *должен* как-то иначе себя вести – это уж перебор».

Мы подходим к основному убеждению, которое провоцирует гнев: *«Мой спутник жизни не должен (ему нельзя) действовать так, как сейчас».* Всякий раз, когда вы очень сердитесь, срабатывает такое убеждение. В нем выражается иррациональное требование к другому человеку, которое противоречит реальному положению дел. Поэтому мы называем его *дерзким и заносчивым заявлением* — когда вы настаиваете, что нечто лучшее, чем то, что есть сейчас, *обязательно должно* существовать. Если бы вы были Богом, то, возможно, такое убеждение было бы рациональным. Но, поскольку большинство из нас признают, что не обладают Божественной силой, спокойнее будет считать подобное убеждение иррациональным. Хотя нам часто трудно с этим смириться, правда заключается в том, что, по определению, *все, что существует, и должно существовать.*

Это не значит, что нам не стоит пытаться изменить ситуацию к лучшему, просто нам не достичь приемлемых решений, если мы будем впадать в ярость по поводу всех этих ситуаций. У вас могут быть веские основания раздражаться из-за поведения вашего близкого человека и огорчаться, но нет в мире закона, который бы гласил, что этот человек *не должен* так себя вести. Если вы поняли, что разозлились, а не просто раздражены или недовольны, проверьте, какие ваши *«должен», «надо»* и *«обязан»* выводят вас из себя. Затем задайтесь вопросом, почему же ваш близкий человек **должен** вести себя так, как вам хотелось бы. Вы впадаете в ярость именно из-за этого нереалистического *требования,* а лучше бы просто чего-то *хотеть,* но не *требовать.* Немного позже мы обсудим и другие убеждения, которые провоцируют гнев.

К. Его поведение меня бесит, от злости я веду себя как стерва, а потом мне плохо из-за того, что я вела себя подобным образом.

П. Ваше «плохое поведение» мы обсудим позже. Но вы же *не из-за него* сердитесь. Вы понимаете, *почему* это не вызывает у вас гнев?

К. Нет.

П. А мысли какие-то на этот счет есть?

К. Наверное потому, что это – его жизнь.

П. Ну да. Но вот что важнее: представим, что он жил бы со ста женщинами одновременно и точно так же себя с ними вел; как вы думаете – все они разозлились бы на него за такое поведение?

К. Возможно, нет.

П. Маловероятно. У многих из них это бы вызвало сожаление и неудовольствие. Но не ярость, не гнев.

К. Хмм…

П. Понимаете, *вы сами себя накручиваете,* когда вам не нравится, как он себя ведет. Я так понимаю, вы ему говорите – вам не нравится, что он валяется в гамаке, а он все равно валяется. И вот он решает делать то, что вам не нравится, и поэтому огорчает вас, чего-то вас лишает. А вы продолжаете злиться все больше и больше из-за того, что разочарованы.

К. А когда до меня это доходит – чувствую себя виноватой.

П. Вот, так и есть. У вас проявляется первый и основной симптом – это гнев, и вторичный симптом – чувство вины из-за этого гнева.

К. То есть я страдаю *вдвойне]*

П. Да. Но начнем вот с чего: а так ли вам нужно сердиться? Про ваше чувство вины и стыда мы поговорим через пару минут. Но вы понимаете, что вы могли бы и не злиться из-за противного поведения вашего мужа? Вы знаете, что могли бы сделать?

К. Я могла бы понять, что тут не во мне дело. Просто он так себя ведет.

П. Верно! Это его поведение, это он так решил, и он делает это *не со зла.*

К. А я отвечаю лишь за собственное поведение.

П. Верно. Он отвечает за свое поведение, и он безответственно относится к семейным отношениям. Сколько вы уже женаты?

К. Пятнадцать лет.

П. И все эти пятнадцать лет он так и валялся в кресле или в кровати, к большому вашему неудовольствию?

К. И становится все хуже. Я ему теперь не жена, а, знаете, мамочка.

П. Так. В последние пятнадцать лет он не вел себя как ответственный муж. И мы его вовсе не оправдываем, мы не говорим, что он хорошо себя ведет.

К. Нет. Потому что это не так! И он никогда таким не был!

П. Но не из-за этого вы сердитесь. Даже если бы он нарочно выводил вас из себя, все равно у него есть право вести себя именно так. И всякий раз, когда вы сердитесь, вы говорите: «Он *не должен* делать то, что он делает. Он не имеет *права* так плохо поступать». У него же нет права плохо поступать?

К. Да думаю, что есть.

П. Лучше скажите это *более решительно.* У него оно точно есть!

К. Хорошо, у него есть такое право. Да, у него действительно есть право поступать по-своему.

П. Правильно! У *всех* людей есть право делать всякую фигню, и они часто им пользуются. Давайте признаем это. И если вы по много раз будете себе говорить решительным голосом: *«Он* имеет право не спать с женой; я *бы очень не хотела,* чтобы так было, но он это *делает!»,* то вам поведение мужа будет всего лишь неприятно, вы будете разочарованы. Но скандалить и кричать, какой он плохой, не придется. Вы сможете спокойно решить уйти от него и поискать кого-то еще. Но без гнева, без неудовольствия. Понимаете?

К. Хмм, это очень отличается от моей обычной точки зрения.

П. Да, совершенно отличается.

Как только вы убеждаетесь, что причина вашего гнева – ваши взгляды на жизнь, вы начинаете доказывать себе, что подобные взгляды иррациональны. Кроме основного убеждения, провоцирующего гнев: «Мой партнер *не должен* вести себя так, как сейчас», обычно есть еще и другие ложные убеждения, например: «Он ведет себя *ужасно* и *чудовищно!.* Я этого *не вынесу! Как ему не стыдно* так себя вести!»

Когда вы действительно рассержены или в ярости, практически всегда установка именно такая. Если вы каждый день уделите немного времени тому, чтобы *оспаривать* вредные убеждения, *активно проверяя* их *на прочность,* то в сложных ситуациях будете только огорчаться или испытывать разочарование, но не сердиться. Вместо иррациональных убеждений у вас выработаются рациональные, и вы убедитесь, что, хотя вам *неприятно* поведение близкого человека, ничего *ужасного* в этом нет. Человек всегда в состоянии выдержать то, что ему не нравится. Нет причины, по которой кто-то *должен* угождать вам (ведь у всех людей есть свои недостатки). И ваш близкий человек не превращается волшебным образом в *негодяя,* даже когда совершает неблаговидные поступки. И если вы не в силах смириться с дурными поступками другого, то рискуете обесценивать и себя из-за неправильных поступков, и сейчас мы в этом убедимся.

П. После того как вы себя понапрасну взвинтили и разозлились, ваш гнев становится Активизирующим событием в точке А. Вы говорите себе: «Я по глупости вышла из себя, повышала голос, орала», а потом вы переходите в точку С (Следствия), чувствуете стыд и угрызения совести. А что же вы говорите себе в точке В про свой гнев, из-за которого вам стыдно?

К. Что я делаю, чтобы я?.. Ну, я понимаю, что муж не хотел меня нарочно взбесить, и потому у меня нет права так злиться. Я постоянно это вытворяю, все эти скандалы, и понимаю это. Да меня можно просто заснять на видео и прокручивать снова и снова. И все это бесполезно. Ничего хорошего из этого не выходит. Зачем вообще это делать?

П. Так. И?

К. И я чувствую…

П. Да, продолжайте.

К. Я чувствую, что все это зря.

П. Правильно. Это зря. И еще я просто слышу, как вы говорите себе: «Я *не должна* так глупо и бессмысленно вести себя!» Верно? «Я не имею никакого *права,* я *не должна».*

К. Да, я же наперед все знаю.

П. «А поскольку я все знаю наперед, то *не должна* усугублять ситуацию!»

К. Верно, я верю, что это так, и чувствую так же.

П. Отчего вы *не должны* вести себя глупо и бессмысленно?

К. Потому что это мне ничего не дает. Со мной все это уже было и раньше, и мне от этого всегда плохо. Так зачем зря злиться и расстраиваться?

П . Вот поэтому глупо злиться.

К . Это бессмысленно.

П. Вот именно поэтому *это* и глупо. Некоторые люди скажут, что вы имеете основания сердиться, а вы на это ответите: «Мне от этого никакого толку, и это бессмысленно». Но почему вы, умница-красавица, не должны временами вести себя глупо и бессмысленно?

К. Нет таких причин, может быть, и должна.

П. А вы говорите: *«Не должна!»*

К. Я зря злюсь.

П. «И я *не должна* ошибаться!»

К. Но я не должна совершать одни и те же ошибки снова и снова.

П. Да ну? И почему же вы *не должны!*

К. Потому что в ошибке, на которой не учишься, нет никакого смысла.

П. Это верно, но почему же обычный человек со своими недостатками *должен* вдруг их не иметь совсем?

К. Потому что я нравлюсь себе, когда не совершаю подобных поступков – не завожусь и не злюсь.

Клиентка понимает, что, выйдя из себя, она не может решить свою проблему с мужем-бездельником. (Мы предполагаем худший вариант – что он вообще ничего не делает. Так мы убеждаем клиентку, что даже в этом случае ей совсем не надо злиться.) А потом она опять скатывается к той же самой мысли, которая и вызывает гнев: что она *не должна (не имеет права)* вести себя так, как сейчас. Хотя ее поведение можно обоснованно считать неразумным, это вовсе не значит, что никому *нельзя* сердиться. Между двумя этими формулировками есть принципиальное различие потому что когда человек говорит «хорошо бы», это мотивирует его изменить свое поведение к лучшему, а вот когда он утверждает, что «должен» что-то делать, это мешает ему меняться.

П. Понимаете, вы проклинаете себя вместо того, чтобы критиковать собственное поведение. Вы твердите себе: «Это грех, это плохо», «Я – заблудшая душа, я ничтожество, оттого что так глупо веду себя». И как же подобное самоуничижение поможет вам перестать вести себя глупо?

К. Какое-то время помогает, но потом я снова делаю то же самое.

П. Вот именно.

К. Когда я чувствую, что начинаю «закипать», то думаю: «О боже, со мной уже так было! Я уже такое говорила, я уже так вела себя».

П. Верно. А когда вы вините себя за то, что разозлились, это вас скорее отвлекает, а пользы от этого мало. Знаете, почему чувство вины не дает справиться с гневом? И знаете, почему это еще и вредно?

К. Нет.

П. Потому что вы унижаете себя, чувствуете себя виноватой, вы убеждены, что такое ничтожество, как вы, не может измениться. Вот поэтому вы ничего и не пытаетесь предпринять.

К. Понятно. Но у гнева есть и еще одна сторона.

П. Да, есть, и какая?

К. Депрессия.

П. Нет, нет, есть еще и положительная сторона. Я считаю, что при этом человек ощущает себя *выше других.* Понимаете, что я имею в виду?

К. Я чувствую, что права, а он нет, это вы имеете в виду? И поэтому я считаю себя лучше него.

П. Верно. Вы словно снисходите к нему с небес, а где он оказался, мы знаем!

К. Но из этого ничего хорошего не получается, потому что у меня начинаются угрызения совести.

П. Потому что вы *провоцируете* у себя угрызения совести и проваливаетесь в тот ад, где находится ваш муж!

К. После того как я чувствую себя виноватой, я начинаю извиняться перед ним, а он так гордо говорит: «Я тебя прощаю». Понимаете?

П. То есть теперь он возвысился над вами! Вы накручиваете себя и ощущаете себя грешницей. Но оттого что вы чувствуете себя виноватой, легче вам не становится, потому что у вас уходит много сил и времени на самобичевание. Разве это помогает вам разобраться со своим гневом и сказать себе: «Черт побери, да пускай он глупит или ленится! Это его обычное поведение! Плохо-то как!»? Как же вы можете себе помочь, если как заведенная повторяете: «Я плохая, я *не должна* злиться на него! Опять я разоралась. Господи, какая же я дура!» Разве это поможет вам изменить свое поведение?

К. Нет, от этого мне только хуже будет.

П. А разве ваше чувство вины – это не признак неуверенности в своих силах? «Я не могу справиться со своей злостью! Какая же я дрянь! И всегда такой останусь!»

К. Вот оно что…

П. А разве дрянь может стать лучше? Вот если бы вы перестали винить себя и сказали: «Я – просто человек, со своими недостатками. Разве это не замечательно? И раньше я такой была. Именно так я часто себя веду, но я буду работать над собой, я постараюсь вести себя не так неразумно». Вы перестанете чувствовать себя виноватой, во-первых, и начнете справляться со своим чувством гнева, во-вторых. Из-за чувства вины вы не можете по-настоящему поработать со своим гневом и преодолеть его.

Психотерапевт показывает, что у гнева есть и другая сторона: когда люди сердятся, они считают себя выше тех, на кого они сердятся. Давайте не будем забывать и о том, что, когда мы выходим из себя, когда «нам вожжа под хвост попала», мы отвлекаемся на гнев, вместо того чтобы решать проблемы. Клиентка правильно заметила, что ее муж *не изменит свое поведение оттого, что она сердится на него.* Ваш гнев усугубляет враждебные чувства другого человека и конфликт между вами. Чувствуя себя виноватыми из-за того, что рассердились, вы создаете *проблему из-за проблемы.* Воспринимая свой гнев как проблему, вы можете подумать, что, поскольку злиться плохо, вы злиться *не должны,* и потому вы – ничтожество и дрянь. Эта вторая проблема (самоедство и чувство вины) мешает вам справляться с вашей основной проблемой – гневом. Поэтому, если вы грызете себя зато, что злитесь, постарайтесь понять, какие именно убеждения вызывают у вас чувство вины, и решительно разрушайте их. Тогда вы будете злиться меньше и сможете поискать способы решения проблемы в отношениях. Об этом чуть позже, а пока вернемся к нашему случаю.

П. Сейчас я покажу, как рационально-эмоциональная терапия рекомендует использовать образы, помогая справиться с гневом. Закройте глаза и ярко представьте себе, как на следующей неделе ваш муж, как обычно, лоботрясничает и все выходные ничего не делает. Вы можете представить это во всех подробностях?

К. Боже мой, да!

П. Скажите честно, что вы при этом чувствуете?

К. Я злюсь. Я вне себя!

П. Так. Продолжайте представлять себе эту ситуацию, прочувствуйте свою злость как следует. Ладно? А теперь постарайтесь вместо вины почувствовать лишь легкое разочарование. *Просто* постарайтесь почувствовать, что вы разочарованы и только. Посмотрим, как вы это сделаете. У вас получится.

К. Хорошо.

П. И как?

К. Да, теперь я чувствую лишь разочарование из-за того, что он бездельничает.

П. Хорошо. Теперь можете открыть глаза. Как у вас теперь изменились ощущения?

К. Я теперь отношусь к нему по-матерински.

П. Да?

К. Когда я думаю о том, что я его жена, то злюсь на него. Но мне его по-матерински жаль, и он как раз этого и хочет.

П. А как заканчивается ваша последняя фраза: «Мне его жаль, потому что…»?

К. Потому что он такой несчастный. Ну, у него же свои проблемы, понимаете?

П. И разве это не?..

К. Огорчает. Это огорчает, но на это есть свои причины, и я все равно его люблю.

П. И не так уж противно он дрыхнет днем?

К. Нет. Он так привык.

П. Да, он так привык. Хорошо. Теперь в ближайшие 20–30 дней вы можете повторять это рационально-эмоциональное упражнение каждый день. Представьте, что в выходные ваш муж снова заснул. Разозлитесь на него за это как следует. Потом постарайтесь почувствовать по этому поводу лишь легкое разочарование. Так вы потренируетесь и научитесь чувствовать лишь разочарование, а не гнев, как сейчас. И вам даже не надо относиться к нему по-матерински. Если вы захотите, то сможете этого добиться. Если вы ему сестра, или друг, или даже жена – вы можете быть разочарованы его поведением, но не злиться на *него самого.*

К. Ага…

Рационально-эмоциональную терапию придумал доктор Макси Молтсби младший, а усовершенствовал Альберт Эллис. Она помогает разорвать цепь вредных иррациональных установок. Вы просто закрываете глаза (так проще что-то себе представить) и ярко представляете себе то, что вас огорчает, на что вы сердитесь, что вас беспокоит, вызывает у вас чувство вины или подавленное состояние. Например, представьте, как близкий человек говорит вам что-то неприятное. Прокручивая в мыслях это «ужасное» событие, вы очень расстроитесь. Потом постарайтесь удерживать в сознании этот образ, но меняйте *свое отношение* к нему, чтобы чувствовать лишь небольшое раздражение или недовольство. Вы обнаружите, что ваши чувства меняются, когда вы будете говорить себе разные вещи (это выражение ваших убеждений) по поводу этого события. Например, гнев часто возникает у человека, когда он считает, что кто-то ему что-то *должен.*

Можно в этом случае вместо гнева чувствовать лишь недовольство, убеждая себя в том, что человек ничего на самом деле *не должен.* Можно так тренироваться каждый день, пока ваши убеждения относительно какого-то события не изменятся. Это еще один способ превращать свои вредные иррациональные убеждения в более рациональные.

П. Теперь, когда вы всего лишь разочарованы, можно поискать практические способы решения этой проблемы. Вы можете решить не проводить с мужем время по выходным или что-то вроде того. Вам же не обязательно оставаться с ним по выходным, правда?

К. Да нет, наверное.

П. Ну и зачем сидеть дома? Если ему хочется проспать все выходные, зачем вам сидеть дома и смотреть на все это?

К. Ну, надо же что-то сделать по дому. Мы оба работаем на полную ставку, а по выходным надо постирать, погладить, сделать уборку, разморозить холодильник, много чего еще. Вот этим я и занимаюсь.

П. Если бы он вел себя иначе, вы бы все равно все это делали, правда? При чем тут его дневной сон? Вам-то это чем мешает?

К. А кто составит мне компанию? Я чувствую, что мне и поговорить-то не с кем.

П. Ну да, понятно. Пригласите к себе кого-нибудь и поговорите с ними. Вы много чего можете сделать, *если не будете сердиться.*

К. Ну да.

П. Понимаете? А вы все время ныли: «Но он же обязан разговаривать со мной, пока я занимаюсь работой по дому. Этот негодяй должен составить мне компанию!» Видно, у вас не так уж много друзей, если вы такое себе твердите, верно?

К. Нет.

П. Итак, если вы сначала избавитесь от своего чувства вины («я ужасная, потому что сержусь») и затем от своего гнева («этот негодяй игнорирует меня»), то сможете как-то изменить ситуацию. Понимаете?

Самое важное: лучше всего переходить к практическим решениям *после* того, как вы меньше стали злиться и меньше себя упрекать за это. Мы вовсе не призываем вас смириться с ситуацией, которая вас огорчает. Просто советуем избавиться от эмоциональных блоков (гнева и самоуничижения), чтобы попробовать найти эффективное решение проблемы.

Можно найти простые практические решения (пригласить к себе друзей, если ваш близкий человек не хочет составить вам компанию), или что-то более кардинальное (например, вообще прекратить эти отношения). Тут все зависит от того, что именно у вас за проблема, и от того, что вы оба за люди.

Если проблемы очень серьезные или если их много, то может быть полезной профессиональная помощь. Например, супруги могут научиться высокому искусству компромиссов, понять, как наладить *контакт* друг с другом. Можно договориться о том, что один человек изменит свое поведение в ответ на то, что другой тоже будет вести себя иначе: «Я буду помогать тебе мыть посуду, если ты согласишься пойти в гости к моей маме». Каждый должен что-то отдать для того, чтобы что-то приобрести. Часто близкие люди ссорятся по поводу *мнений,* а не по поводу конкретных фактов. Как только они это осознают, им проще прийти к компромиссу.

К. Я и правда чувствую, что ему на меня наплевать. Смотрю на себя в зеркало и думаю: «Ну что, дорогая, никому ты не нужна». Понимаете? Мне от этого так горько!

П. А его лень – это доказательство безразличия к вам? Это правда?

К. Да.

П. Вы так считаете?

К. Да, считаю.

П. «Потому что, если бы ему было до меня дело, то он оторвал бы свою задницу от кресла»?

К. Если бы было дело, он не спал бы все время. Понимаете? Он спит в кресле с открытым ртом. Знаете, как противно на это смотреть? Хоть бы рот закрыл! Я ему как-то сказала даже: «Шел бы ты в спальню наверх и там бы спал, чтобы мне хоть в твой разинутый рот не смотреть». Я же ничего особенного от него не прошу. А он даже этого не делает.

П. Думаете, он нарочно выводит вас из себя?

К. Нет, не думаю, что нарочно.

П. Судя по вашему описанию, у него низкий порог фрустрации, он ленивый. Ему лень даже пойти наверх, лень рот закрыть. Не думаю, что он это делает нарочно, чтобы вас позлить.

К. Вот именно! Я для него *вообще ноль!* Вот именно это меня и доканывает. Ему вообще на меня наплевать.

П. Он к вам равнодушен?

К. Да.

П . Зато с удовольствием ленится, понимаете? Ему так хочется, чтобы все было как можно проще, что вас это выбивает из колеи. А если так, не могли бы вы объяснить, почему он делает все вам наперекор?

К. Хм.

П. Допустим, вы правы: ему на вас наплевать. А отчего он *должен* вести себя иначе?

К. Да ни с чего. Он вовсе не *должен* обо мне заботиться.

П. Вот вы правильно отвечаете, когда я вам подсказываю. Но лучше подсказывайте себе сами, как только обидитесь, то, о чем мы сейчас с вами и говорим.

К. Да.

П. …чтобы вы убедились, что он *и не должен* заботиться о вас. А если вы перестанете спускать на него всех собак, утверждая, что он не любит вас, может быть, он начнет заботиться о вас больше.

К. Может быть. Я потому и веду себя с ним как ведьма, чтобы он хоть как-то обратил на меня внимание. Ведь это *единственный* способ привлечь его внимание!

П. Да, но разве это *любовь? Такого* внимания вы от него хотите?

К. Нет, это как если бы я стукнула его поленом по голове, понимаете? Просто чтобы он обратил на меня внимание, какая уж тут любовь!

П. Вот именно. Но вы так действуете, потому что отвлекаетесь на свою злость, когда обижаетесь на него. Сначала вы просто разочарованы, а потом сразу начинаете страдать. Когда вы разочарованы, то убеждены: «Неприятно, что я не могу получить желаемого, чтобы он обращал на меня больше внимания. Но это же не конец света». А страдаете вы оттого, что убеждены: «Я *должна* получить что хочу, а если он не любит меня и не уделает мне внимания, то я – неудачница». Вот это крутится у вас в голове, когда вы обижены?

К. Да. Я чувствую себя униженной. *Разочарование —* это нестрашно, потому что тогда себя не ругаешь.

П. Это вы специально доводите себя до того, чтобы чувствовать себя униженной.

К. Я чувствую и то и другое, но особенно сильно – обиду.

П. Когда он вас просто разочаровал, вы никак не оцениваете себя, не производите никаких волшебных манипуляций, чтобы создать мнение о себе. Даже если бы он нарочно унижал вас, потому что он вас не любит, вам было бы просто жаль, вы были бы разочарованы и, возможно, сказали бы себе: «Зачем мне муж, который меня унижает?» Но вы бы при этом не обесценивали себя из-за того, что он плохо с вами обращается. Понимаете?

К. Да. Я понимаю, в чем разница.

П. А вот ваши деструктивные чувства – самоуничижение, обида и чувство вины – унижают вас.

Клиентка считает, что если бы она действительно была небезразлична мужу, он бы вел себя иначе. Здесь возникает проблема *интерпретации,* то есть поиск причин поведения партнера. Если вы считаете, что он *нарочно* обижает вас, хотя чаще ничего такого не происходит, рассердиться на него будет проще. А если вы думаете, что дело в низком пороге фрустрации («меняться слишком трудно, окружающие *должны* мне помочь»), что человек меняться не хочет. Вы можете прийти к выводу, что принять своего спутника жизни таким, какой он есть (но не его поступки), – это наилучший выход. Даже если мы предположим наихудший вариант – что ему нет до вас никакого дела, – все равно вы можете настроиться

на то, что это, конечно, огорчает, но ничего *ужасного* тут нет. Тогда вы можете предпринимать конкретные шаги в общении с близким человеком, не унижаясь и не выходя из себя.

Теперь рассмотрим другой пример из практики, где человек не может справиться с чувством гнева в близких отношениях. На этот раз клиент злится на свою жену, когда она ворчит на него из-за того, что он ничего не делает по дому.

К. Жена считает, что я должен больше помогать ей по дому.

П. Она говорит, что вы мало ей помогаете?

К. Верно.

П. А по-честному что вы чувствуете, когда она упрекает вас?

К. Я очень злюсь. Я чувствую, что она… доканывает меня, и потому мне не хочется больше помогать ей.

П. Вы считаете, что она несправедливо упрекает вас за то, что вы не помогаете ей по дому?

К. Она не может смириться, что я неряха.

П. Понятно. Она обвиняет вас в неряшливости и потому отказывается относиться к этому легко. Так?

К. Верно.

П. Итак, у нас есть А (Активизирующее событие). Давайте предположим, что вы верно представили эти события – и жена действительно слишком придирается, жестко критикует вас, обзывает неряхой за то, что вы недостаточно помогаете ей с уборкой. Так?

К. Верно.

П. А в точке С – Событий – вы на нее за это злитесь?

К. Точно.

П. Хорошо, а что вы говорите себе в точке В, где находятся ваши убеждения по поводу действий вашей жены? Давайте попробуем найти убеждение, которое провоцирует ваш гнев.

К. Ну, я думаю: «Со мной все в порядке, а она считает меня неряхой. Она не принимает меня таким, какой я есть».

П. Понятно. То есть ваша первая мысль: «Она не принимает меня таким, какой я есть», но явно есть еще что-то. Потому что вы можете сказать себе: «Ну и ладно! Она не принимает меня таким, какой я есть, что с того», и тогда бы вы не сердились. Так что вы еще что-то себе говорите. Что?

К . Что она стерва.

П . «Она стерва!» Так. А еще вы себе говорите: «Раз она не принимает меня таким, каков я есть, значит, она стерва»?

К. Да. Именно так!

П. Так, теперь перейдем к дискутивной точке Д. К оспариванию убеждений: «Она должна принимать меня таким, какой я есть, а если нет – она стерва»? Почему ей *надо* так себя вести?

К. Если бы она относилась ко мне лучше, я бы помогал ей больше.

П. Хорошо. Но вы ответили на этот вопрос, как и большинство людей: «Хорошо бы, чтобы она принимала меня таким, какой я есть, тогда все было бы лучше. И я бы ей больше помогал». Но почему ваша жена *должна* вести себя, как хочется вам?

К. Мне ничего другого в голову не приходит – только что она не принимает меня таким, какой я есть, и я от этого выхожу из себя. У меня просто крышу сносит.

П. Нет, нет! *«Я сам* накручиваю себя и злюсь». Понимаете? Не просто сердитесь. Точнее будет сказать: «Я сам себя накручиваю и злюсь». Чувствуете разницу между этим двумя заявлениями?

К. Да, она не может ничего мне сделать, только *я сам.*

П. Забавно, что к ней вы относитесь именно так, как считаете, что она относится к вам. Вы осознаете это, когда злитесь?

К. Я сам?

П. Да. Вы раньше говорили, если я верно вас понял, что «она не принимает меня таким, каков я есть, и считает неряхой». А вы принимаете ее такой, какова она есть – вот такую, критически настроенную?

К. Ох ты… нет!

И опять мы понимаем, что *гнев* — это основная проблема. В предыдущем случае жена злилась на мужа за то, он ничего не делает. А здесь муж злится на жену за то, что она «пилит» его (и, наверное, сердится), потому что он не делает ничего по дому. Муж правильно замечает, что если бы не критика со стороны жены (и, наверное, не злость), то он помогал бы ей больше. Какое здесь может быть решение? Прежде всего избавиться от гнева. Для этого нужно *найти* свои убеждения, провоцирующие гнев, и *оспорить* их. В данном случае убеждение такое: «Моя жена обязана принимать меня таким, какой я есть, а если нет – она стерва!» Хорошо бы, чтобы она его принимала и не критиковала, но хорошо бы, например, иметь и миллион долларов, хотя ему этот миллион *не так* уж *нужен.* Злость возникает от неприятия реального положения вещей – когда от других людей *требуют,* чтобы они были не такими, каковы они есть.

Если бы от гнева была польза, это было бы хорошо. Но обычно он лишь усугубляет ситуацию и не дает найти конкретные решения. В этом случае, как и в большинстве других, каждый сердится на партнера, требуя, чтобы тот вел себя определенным образом, и унижает его за несоответствие собственным требованиям. Женщина требует, чтобы муж не был неряхой, а он требует, чтобы она его не пилила. Оба злятся все больше и больше. Порочный круг.

П. Вы злитесь оттого, что не принимаете на свой счет критику жены. Понимаете? У нее есть право критиковать вас?

К. Она критикует. Очень!

П. У нее особый талант к этому, правда? И она такой и была много лет, еще до того, как вы с ней познакомились.

К. У нее это отлично получается!

П. И она каждый день тренируется, верно?

К. Вот правильно вы сказали.

П. Если бы вы признали ее право критиковать вас, вам бы это все равно не нравилось, но вы бы так не сердились.

К. Наверное. Но это нелегко!

П. А еще вы говорите: «Она стерва!» Я хочу доказательств, что она стерва. Предположим, что она будет критиковать вас следующие двадцать лет – просто предположим. Почему же она из-за этого стерва? Я хочу доказательств. Я ученый, мне нужны надежные данные, которые докажут, что ваша жена – стерва.

К. Но она все ругается и ругается… думаю, она *не такая, какой должна быть.*

П. Верно, но судя по тому, что вы мне рассказали, причина – это стервозное *поведение;* она *временами* ведет себя как стерва, когда злится.

К. Верно.

П. И обязательно поэтому считать ее стервой?

К. Необязательно.

П. Понимаете, стерва – это наклеенный ярлык. То же самое происходит, когда она обзывает вас неряхой. Вас можно в целом считать неряхой оттого, что вы временами неряшливо ведете себя?

К. Да нет. Я не неряха.

П. Правильно! А почему нет? Она думает, что вы такой сейчас, или говорит это. А почему вы не неряха?

К. Потому что я иногда веду себя не как неряха?

П. Правильно! Вы по-разному себя ведете, иногда неряшливо, иногда – нет. А она утверждает: «Ты – неряха!», имея в виду, что вы всегда неряшливо ведете себя, а это не так. И вы по отношению к ней делаете то же самое, когда обзываете *ее* стервой. Она просто человек, а временами, к сожалению, ведет себя стервозно. Понимаете?

К. Ну, я не это… я что-то запутался. Получается, никому из нас не нужно меняться. Она будет стервозной, а я – неряшливым. Если я позволяю ей быть стервозной, то сам могу быть неряшливым.

П. Нет. Давайте рассмотрим наихудший вариант: она так и будет вести себя стервозно. Если вы позволите ей быть стервозной, то так и будете на нее злиться. Она напрасно обзывает вас неряхой, так что мы не утверждаем, что она права. Если бы она была права, то сказала бы: «Послушай, милый, что-то ты неряшливо себя вел; я такого больше не хотела бы». И тогда, как вы уже говорили, вы бы реже вели себя неряшливо. Но она так и будет обзывать вас неряхой, унижать вас, и вы можете продолжать терпеть это молча. Вы иногда думаете о себе плохо, когда она обзывается?

К. В основном да.

П. А если *вы сам* — плохой, и постоянно ведете себя не лучшим образом, то таким и останетесь на всю жизнь?

К. Ой, ну это не… ну, на самом деле да.

П. «На самом деле да». Вот видите! Последите-ка за собой! Оттого что вы так себя ведете, вы вовсе не неряха; но иногда вам так кажется. Она, может быть, закричит на вас: «Ах ты, неряха паршивый! Восьмой раз подряд дома уборку не сделал!» – и вы говорите себе: «Она права. Я *и есть* неряха!»

К. Я себе этим утром так говорил.

П. Понимаете? А зря. Не «я вел себя неряшливо» – возможно, что и так. Но *вы сам* — не то же самое, что ваши поступки. Вы – это *вы,* и у вас есть право, как и у всех людей, быть несовершенным.

К. Хорошо.

П. Поверьте в это! Правильно оценивайте свои поступки и прекратите напрасно обзывать и себя, и *свою жену,* пока не привыкнете к этому новому, конструктивному мышлению. Привыкнете – и не будете так сердиться и ненавидеть себя.

Главный урок, который мы можем извлечь из этого: вы можете *принять* без унижений и порицания себя и партнера, хотя какое-то определенное *поведение* вам может не нравиться. Человек представляет собой сложный процесс, совершает множество поступков, у него много черт характера, поэтому о нем нельзя говорить обобщенно: «хороший» или «плохой». Если вы унижаете партнера за то, что он не соответствует вашим ожиданиям, в результате человек начинает злиться. Если вы унижаете себя, то испытаете гнев и/ или впадаете в депрессию. Важнее всего избавиться от мысли, что вы или ваш партнер – негодяй, только потому что у него или у вас есть определенные черты характера. Как только у вас это начнет получаться, можно задуматься о том, как конкретно решить вашу проблему. Мы уже упоминали, что можно договориться с другим человеком и освоить искусство изящных компромиссов. Если после достаточно *долгого периода времени и множества затраченных усилий* ваш партнер не отучится от раздражающего вас поведения и вы, по гамбургскому счету больше *страдаете, чем радуетесь* в отношениях с ним, стоит задуматься о прекращении этих взаимоотношений. Прежде чем решиться на такой шаг, разумно будет обратиться за советом к профессионалу.

Множество разногласий возникает из-за пререканий по поводу *власти,* когда оба боятся уступить, так как их могут счесть слабаками. Но часто верно как раз обратное, потому что именно способность уступить в чем-то не принципиально важном и есть проявление силы. *Быть счастливым в отношениях с другим человеком – это вовсе не значит бессмысленно и сознательно обижать его.* Это значит постоянно отстаивать свои права, не проявлять враждебности и никого не порицать, стараться, чтобы отношения были

максимально приятными. Отчасти достичь этого можно, по-доброму относясь к своему партнеру, признавая некоторые его недостатки. Тогда и он по отношению к вам начнет вести себя так же, и ваши отношения наладятся. Уроки, которые наши клиенты извлекли из консультаций, приведенных в этой главе, помогли многим парам. И вам могут помочь, если вы над этим *поработаете]*

Глава 12
Как справиться с сексуальными проблемами

Хотя секс – это одно из самых больших удовольствий в жизни, с ним у людей возникает множество проблем. Сексуальная революция многих сделала счастливее, но с ней пришли новые трудности и волнения. Проблемы сексуальной состоятельности встречаются часто, есть много предположений о причинах этих проблем и способах их лечения. Лишь в редких случаях необходима серьезная психологическая помощь, а в большинстве случаев, по нашему мнению, дело в иррациональных убеждениях наших клиентов. В убеждениях, которые причиняют эмоциональные страдания и мешают наслаждаться сексуальной жизнью.

Если у вас есть проблема в сексе, например отсутствие возбуждения и/или оргазма, это обычно происходит оттого, что вы *беспокоитесь* или чувствуете себя *виноватыми* (а иногда злитесь), когда вступаете в сексуальные отношения. В результате вы предъявляете к себе или к другим людям завышенные требования и унижаете себя или партнера, если эти требования не выполняются. Ваше беспокойство и чувство вины могут мешать вам проявлять настойчивость, чтобы получить удовольствие.

Сейчас мы рассмотрим, как РЭПТ помогала одному из наших клиентов выявить и развенчать вредные убеждения, из-за которых возникает большинство сексуальных проблем. В РЭПТ мы применяем приемы поведенческой терапии, рассказываем о сексе и даем советы.

Первый клиент, о котором мы расскажем, – инженер 48 лет, который жалуется, что страдает импотенцией.

П. [Зачитывает анкету клиента] «Сексуальная несостоятельность, чувствую себя неудачником и волнуюсь». Что значит сексуальная несостоятельность?

К. Ну, импотенция. С некоторыми женщинами у меня все хорошо получалось, пару лет назад, а вот с другими возникают проблемы.

П. Прежде всего скажите, эрекция у вас возникает?

К. Да. Иногда, но сохранять ее не удается.

П. Когда вы не пытаетесь совершить половой акт, а просто занимаетесь петтингом, что происходит?

К. Эрекция у меня возникает. Я могу добиться семяизвержения, просто прижимаясь к женщине или что-то в этом роде.

П. Так, то есть когда она берет в руку ваш пенис или когда вы к ней прижимаетесь, тогда эрекция возникает достаточно легко и происходит семяизвержение, верно?

К. Правильно.

П. А когда вы входите в вагину, то эрекция пропадает. Перед тем как входите или во время этого?

К. Я не могу в нее войти, потому что эрекция пропадает еще до этого.

П. Это происходит, когда вы волнуетесь?

К. Да.

П. А во время мастурбации что происходит? Допустим, если вы начинаете мастурбировать?

К. Тогда все в порядке.

П. И проблем с эрекцией никаких?

К. Во время мастурбации – нет.

П. А с оргазмом?

К. Тоже нет проблем.

П. А сколько раз в неделю вы можете испытать оргазм, если мастурбируете? Примерно?

К. Я этим какое-то время не занимался, но если бы захотел – раз в день.

П. Значит, с этим у вас проблем нет.

Во многих случаях импотенция у мужчин (или фригидность у женщин) возникает по психологическим причинам. Важно понять, есть ли здесь и физиологические проблемы, а если нет – отмести их. Хорошо бы провериться у квалифицированного врача, но можно для начала задать себе несколько вопросов. Например, если у вас возникает возбуждение (эрекция у мужчин) в одиночестве, значит, вы способны его испытывать. И если во время мастурбации у вас возникает оргазм, это доказывает, что физиологически все в порядке. Большинство сексуальных проблем возникает с каким-то определенным партнером (или какой-то категорией партнеров). Причины обычно психологические, и иногда проблема может заключаться в недостаточном владении техниками секса. Далее мы увидим, как подобные проблемы провоцируются иррациональными убеждениями (ИУ).

П. А что происходило во время контакта с женщинами, с которыми все успешно получалось?

К. Понимаете, в первую ночь с каждой из них все было хорошо; что-то меняется, как мне кажется, у меня в голове, когда женщины дают мне понять, что хотят меня. Я был уверен в себе, когда меня хотели. Мне не приходилось проявлять агрессию.

П. То есть они хотели вас не только в сексуальном смысле, вы и в целом им нравились, так? Я не очень понял.

К. Они хотели заниматься со мной сексом.

П. Они хотели секса с вами; и потому что они вас хотели и не думали, получится у вас или нет, у вас все получалось?

К. Именно так. Никто никого не заставлял; женщины вели себя очень раскованно, у меня только временами возникали проблемы в постели. Но тогда я удовлетворял их с помощью орального секса, и у меня не возникало ощущения, что они не испытывают оргазма.

П. Они бы об этом рассказали. В общем, так или иначе, вы их удовлетворяли?

К. Думаю, да.

П. А поскольку они не просили обычного полового акта, то у вас возникала эрекция и вы могли получить удовлетворение с ними.

К. Верно.

П. А другим женщинам нужен обычный половой акт, они хотят этого, и тогда вы начинаете беспокоиться?

К. Ну да.

П. А что тут такого ужасного? Допустим, какая-то женщина действительно так и хочет. И принуждает вас к этому.

К. Вот именно! Так и было в прошлых отношениях.

П. Сколько длились эти отношения?

К. Два месяца или три.

П. То есть вы встречаетесь с женщиной два-три месяца и абсолютно уверены, что она хочет вагинального секса; а потом начинаете волноваться: «Как *ужасно* будет, если у меня не получится». А с чего бы? Допустим, она захочет вагинального секса, а у вас не получится. Вы сможете удовлетворить ее только с помощью языка, или пальцев, или как-то еще?

К. Но, к сожалению, языком или пальцами у меня не получилось, вот в чем сложность.

П. Потому что она не позволила?

К. Нет, она воспринимала такие ласки как прелюдию, но не могла испытать оргазм таким образом.

П. То есть у нее был оргазм только во время обычного полового контакта?

К. Верно. И когда мы расставались, она сказала мне, что у нас во всем остальном полное взаимопонимание. Но ей казалось, что я демонстрирую отчуждение по отношению к ней, наказываю, не используя мой пенис.

П. Но это же только ее *предположения,* насчет враждебности или наказания. Это же *ее* проблема, верно?

К. Да, но, может быть, и другие женщины, с которыми у меня не получалось, чувствовали то же самое, просто не говорили об этом. Был другой случай, когда женщина сказала мне, что оральный секс ей понравился, но в целом наши сексуальные отношения ее не устраивали. И поэтому она тоже от меня ушла.

Клиент физически в состоянии испытать и возбуждение, и оргазм, но у него часто появляется проблема с эрекцией во время секса. Основную причину можно сформулировать так: во-первых, женщина ведет себя *требовательно,* а не просто выражает свои предпочтения, хочет обычного вагинального секса, а не других форм сексуального контакта; во-вторых, клиент соглашается на эти условия и при этом думает: «Как ужасно будет, если я не смогу. Вдруг я вообще никогда ничего не смогу. Значит, я – ничтожество». Из-за подобных мыслей он волнуется, и это волнение мешает возбуждению. А вот если женщина *не требует* от него обычного вагинального секса, контакт проходит успешно. *Если вы подстраиваетесь под представления другого человека о том, как именно должен происходить сексуальный контакт, то часто сами настраиваетесь на неудачу.*

П. Последняя партнерша говорила: «Ты можешь лечь на меня и стимулировать клитор, но оргазм я испытаю только во время традиционного вагинального секса». Так было?

К. Ну да.

П. Предположим, что у вас действительно импотенция, у вас никогда не было эрекции. А почему бы не удовлетворить женщину пальцами, а не с помощью пениса?

К. Не знаю.

П. А вы когда-нибудь пытались так сделать?

К. Да.

П. А пытались убедить женщину, что палец в вагине – это нормально?

К. Ну, не словами. Просто я задерживал пальцы в ее вагине подольше, пока она не испытает оргазм. Но она обычно говорила: «Мне больше нравится, когда ты просто лежишь на мне». Похоже, ей нравилось ощущать мое тело всем своим телом.

П. А почему вы тогда не легли на нее, не ввели свои пальцы ей в вагину, чтобы она смогла достичь оргазма? Почему бы и нет?

К. Не знаю.

П. Совершенно очевидно, что если она этого не позволяет, значит, у нее есть проблемы. Я это и хочу вам сказать: она *требует,* вы *должны* ввести пенис ей в вагину, и он *должен* быть в состоянии эрекции, тогда она испытает оргазм. Это ее *требование.* А я хочу вам сказать, что любая женщина, которая испытывает оргазм при вагинальном сексе, вполне может испытать оргазм от стимуляции пальцами. Большой разницы в ощущениях нет. Пальцы-то ваши всегда твердые, так?

К. Ну да.

П. Так что у нее субъективные представления о сексе. И вы можете лечь на нее, стимулировать ее пальцами, и даже если эрекция потеряется, у женщины наступит оргазм. У нее однобокие представления, что обязательно нужен пенис в состоянии эрекции, что вы должны двигаться, пока у нее не наступит оргазм. А это глупость; я не думаю, что вы это понимаете.

К. Да нет, я понимаю, что вы, возможно, правы. Если бы так было только с одной женщиной, меня бы это не слишком волновало. Я бы сказал: «Ну и ладно, это с ней что-то не так». Верно?

П. Верно.

К. Но так у меня и с другими было.

П. У них ограниченные представления о сексе, и эти женщины оказывают на вас давление. Вот, например, какая-то женщина в состоянии испытать оргазм, только если вы вводите пенис в ее задний проход. Допустим, что так. Но это неправильно. Она все придумала, потому что если ей удается достичь оргазма от соприкосновения с пенисом, оргазм наступит и от соприкосновения с вашими пальцами. И пальцами как раз получится лучше! У нее ограниченные представления, и если вы с этим соглашаетесь, то у вас будут проблемы. И тут вы говорите себе: «Черт побери! Я никогда не смогу удовлетворить ее так, как она хочет, и все это просто *ужасно* !» И вы теряете эрекцию, если согласны с этой ерундой. Если у женщины какие-то жесткие представления и ей что-то абсолютно необходимо, вы начинаете тревожиться, что не способны на это. Так?

К. Ну да.

П. Допустим, женщина убеждена, что «ты должен держать во мне язык в течение тридцати минут, и тогда я испытаю оргазм». Допустим, у нее вот такое убеждение, а вам не хочется держать в ней язык так долго. И тогда у вас с этой женщиной ничего не получится. Вы можете сделать то, чего она хочет – держать в ней язык полчаса. И, предположим, это вам не нравится, вам будет неприятно. Совершенно очевидно, что эта женщина не для вас. Из-за ее *требований.* Но я не думаю, что вы это понимаете. Вы говорите: «Но ведь женщина, которая требовала этого от меня, права, потому что большинству женщин это нужно. Они считают, что мой пенис должен быть у них внутри». Вы говорите себе: «Если я не в состоянии сохранять эрекцию, значит, это со мной что-то не так!» и волнуетесь. А лучше скажите себе: «Ну, это ее проблемы, ее вкусы, а значит – она не для меня. Ко мне это имеет мало отношения. Потому что любая женщина, которая хочет почувствовать пенис внутри, захочет почувствовать и пальцы тоже. Она мне этого не позволяет – что же, это ее проблема, я постараюсь помочь ей с этим справиться. Если не получится – я имею право поискать другую женщину. Эта на меня слишком давит, а я сам решаю, согласиться с этим давлением или не подчиняться ему. Вы чувствуете себя виноватым оттого, что, по вашему мнению, права она – что вы должны *держать* пенис в ее вагине. Вы волнуетесь, и у вас ничего не получается. Понимаете, что я имею в виду?

К. Да, я оказываю на себя давление, потому что женщина давит на меня.

П. Именно так! Очень многие женщины понимают, что пенис внутри вагины им *не нужен.* Временами им это *нравится,* но это не строго *обязательно.* Они могут получить клиторальный оргазм или испытать оргазм, когда вы вводите в вагину пальцы вместо пениса. Если они этого не позволяют, попробуйте научить их этому. Или найдите себе женщину без таких жестких требований.

Сексуальный акт с контактом пениса и вагины приятен, но это не единственный способ для женщины получить удовольствие и оргазм. И мужчин это тоже касается. Если женщине не хочется обычного полового акта, она поможет мужчине испытать оргазм другими способами. Если вы объясните партнеру или партнерше, что вам приятнее какой-то определенный вид сексуального контакта, но вы согласны и на другие, то поможете партнеру получить сексуальное удовлетворение тем способом, который ему нравится. Если же партнер настаивает на каком-то конкретном виде секса, вы можете с этим согласиться, но он не может *требовать* этого от вас, и ваша сексуальная состоятельность тут совершенно ни при чем. Как только вы станете меньше беспокоиться по этому поводу, переживать свою «неудачу» как нечто ужасное, то у вас все начет получаться гораздо чаще. Можно стать счастливее, если прекратить отношения с партнерами, у которых есть *жесткие требования* по части секса, которые вас не устраивают. Можно поискать тех, у кого более гибкие представления. Если вам нравится какой-то конкретный человек, то можно убедить его пересмотреть отношение к сексу. Но если с этим конкретным партнером не получается, почему бы не поискать кого-то еще? Основная цель – получать удовольствие от секса, с

некоторыми партнерами так и будет, а с некоторыми – нет. Что вы выберете?

П. Несколько лет назад я встречался с одной женщиной, и она была уверена, что может достичь оргазма, лишь когда мой пенис у нее внутри. Однажды мы занимались с ней сексом, и она испытала оргазм. А потом очень удивилась, узнав, что я ввел ей пальцы в вагину, потому что после одного оргазма не мог добиться повторной эрекции. Она тогда испытала один из лучших оргазмов в жизни, и это ее очень удивило – она и не думала, что такое может быть. Такие были у нее предрассудки. Бывает, люди позволяют себе испытывать оргазм лишь каким-то одним способом. Некоторые женщины считают, что могут испытать оргазм только при куннилингусе. Но если бы они отказались от такого предрассудка, то вскоре убедились бы, что есть и другие способы получать удовольствие. Если ваш сексуальный партнер настаивает на каком-то определенном виде секса, утверждая, что только так может испытать оргазм, то вы оба на этом слишком зациклитесь и будете волноваться. И оттого, что *вы слишком этим обеспокоены,* у вас не получится сохранять эрекцию. Если же вы поймете, что есть женщины с подобными убеждениями, но это *их* проблема, *их* предпочтения, что так уж *они* устроены, то вы решите проблему – научите их получать удовольствие по-другому или перестанете с ними общаться. А вот себя унижать не стоит, хотя сейчас вы делаете именно это. Когда вы встретите женщину, которая считает, что испытывает оргазм лишь от пениса внутри, а вы по глупости согласитесь с ней, то подумаете: «Смогу ли я сохранить эрекцию, смогу ли?» Будете переживать и потеряете эрекцию. Но мы знаем, что с теми женщинами, которые не *требуют* от вас такого полового акта, у вас все получается. Забавно, да?

К. Да.

П. Потому что в этом случае вы ни к чему себя не принуждаете. Но вы обычно *позволяете* женщине себя унижать. Возможно, считаете, что она права – вы *обязаны* ввести в нее свой пенис, – а потом дергаетесь, и эрекция пропадает. Так ведь?

К. Да, теперь я понимаю, что просто замучил себя.

П. Обычной половой акт – это один из способов удовлетворить женщину, но она *упорно* твердит, что это – единственный способ. А вы с ней соглашаетесь! Если мы сможем убедить вас, что дело в ее представлениях и на самом деле женщину можно довести до оргазма другими способами, вы почувствуете себя лучше и будете меньше беспокоиться. Понимаете?

К. Видите ли, я думаю, она считает так: «Если я не могу получить твой пенис, зачем ты вообще мне тогда нужен?»

П. Но это же ее проблема. Переубедите ее или найдите себе другую женщину.

К. Считается, что вагинальный акт – это нормально.

П. Да, считается, но это не единственный способ. В старые времена, например, пятьдесят или сто лет назад, половой акт в позиции «сзади» считался ненормальным, и большинство женщин этого не позволяли. Они говорили: «Да ты извращенец!» и не получали от этого никакого удовольствия. Но это из-за их невежества. Сегодня многим женщинам нравится обычной половой акт, но у некоторых никогда не бывает оргазма, об этом Шер Хаит написала в своей книге «Доклад Хаит».

К. У меня не получалось удовлетворить жену. В то время я не был импотентом, я мог войти в нее, но кончал быстрее, чем она. Я пытался удовлетворять ее рукой, это было долго и нудно. Потом она пошла к врачу, и тот спросил, не пробовала ли она оральный секс. Мы до того никогда не пробовали, и я решил, что, если уж доктор посоветовал, то должно получиться нормально. Она предложила мне попробовать. Я попробовал, и это было потрясающе. Жена впервые испытала оргазм и прямо сошла с ума от удовольствия.

П. Она испытала оргазм из-за орального секса?

К. Ну да. А потом я еще несколько раз попробовал, и мне даже понравилось. Но жена стала сопротивляться, она стала говорить, что это ненормально и все такое. Она стала говорить, что я таким образом демонстрирую свою власть над ней, и больше оральным

сексом заниматься не захотела.

П. Но ведь это же была ее проблема. Вы же убедились в конце концов? Или до сих пор считаете, что ваша?

К. Да нет, я понял, что это ее проблема.

Некоторые люди по ошибке считают, что сексуальный акт *должен* осуществляться каким-то конкретным образом. Но это же полная чушь! У всех – разные вкусы, люди экспериментируют с разными позами, пробуют оральный секс и другие способы, и в результате понимают, что для них лучше. У многих женщин оргазм наступает после непосредственной стимуляции клитора, поэтому они *предпочитают,* чтобы партнер прикасался к нему рукой или языком вместо обычного полового акта. Есть очень много способов получить удовольствие. Глупо думать, что сексом *нужно* заниматься лишь одним конкретным способом.

В данном случае у клиента возникали проблемы с эрекцией, когда он занимался сексом с конкретной партнершей, потому что она требовала от него соблюдения жестких условий. Многие мужчины не могут нормально заниматься сексом, даже если женщины от них ничего не требуют. Если у мужчины нет проблем со здоровьем, импотенция возникает из-за того, что он сам *предъявляет к себе завышенные требования,* потому что у мужчины возникает иррациональное убеждение: «Как *ужасно,* если у меня не будет эрекции, *надо,* чтобы она была. Я *должен* сделать так, чтобы она была, а если нет – я не настоящий мужчина, не смогу удовлетворить ни одну женщину и никому не буду нужен». От таких *тревожных мыслей* у мужчины и пропадает эрекция.

А еще, чтобы возбудиться, представляйте себе тело партнерши, фантазируйте на сексуальные темы и концентрируйтесь на приятных ощущениях. Тогда вы будете активны и не будете *требовать* от себя эрекции или оргазма. Требования превращают вас в пассивного наблюдателя, потому что вы *наблюдаете за собой* и беспокоитесь, так у вас все или не так. Это антисексуально, и лучше, чтобы такого не было. Лучше разрушить свои иррациональные убеждения, а потом побольше фантазировать и применять другие методы стимуляции сексуального возбуждения.

К. Когда я сначала нахожу новую подружку, а потом ее теряю, то думаю: недалек тот день, когда я уже не смогу найти себе другую.

П. Вы забываете, что каких-то женщин вам не привлечь никогда, а другим вы понравиться сможете. Многим женщинам нравятся именно мужчины вашего возраста. С ними у вас все прекрасно получится. Вы в их вкусе, и потому у вас все будет хорошо. Думаете, с теми, кому нравятся более молодые мужчины, могут возникнуть проблемы?

К. Верно. Обычно молодая женщина завязывает отношения с мужчиной постарше из прагматических соображений. Ей подарков хочется.

П. Бывает и так, но все женщины разные. Кто-то будет от вас без ума. А кому-то вы совсем не понравитесь. И если вы будете расстраиваться из-за того, что у всех женщин свои предпочтения, то вам будет очень трудно. Лучше просто признать, что у каждой из них свой вкус, вот так *они* чувствуют и ведут себя.

К. Я неуверен в себе. Я никогда не был успешен в плане денег, я зарабатываю их с большим трудом. Мне вообще все с трудом дается. Я закончил инженерную школу с отличием, но учился день и ночь и мало с кем общался. Я во многом был ограничен, потому что очень хотел поступить в университет.

П. Понятно. Но вы же понимаете, что ваша неуверенность связана с убеждением: «Если я не добьюсь успеха, то я – ничтожество!». *Так ведь* вы считаете?

К . Я и не знаю на самом деле, считаю я себя ничтожеством или нет.

П. Но вы же не думаете о себе: «Я плохой, я не добился успеха?»

К. П.Понимаете, дело в том, что я не знаю, что такое «хороший».

П. Что вы сами считаете хорошим, то и есть.

К. Легко сказать, что не в деньгах счастье, но в нашем обществе любят победителей.

П. В общении с *некоторыми* людьми это так и есть. С некоторыми женщинами у вас ничего не получится, если вы не обладаете властью или если у вас нет денег. А некоторым женщинам на это вообще наплевать. Есть и такие, кто, будь у вас деньги и власть, почувствовал бы себя неуютно. С этими женщинами у вас вообще бы ничего не получилось, если бы вы были «успешнее». Я встречал множество подобных женщин. И они могут встречаться лишь с теми мужчинами, у кого *нет* ни денег, ни власти.

К. Потому что они хотят доминировать в отношениях?

П. Нет, просто они ощущают себя ничтожествами, если у мужчины есть деньги и власть. И потому находят одного «слабака» за другим. Я не говорю, что это хорошо. Таков их вкус. А другие любят доминировать. И если у мужика есть деньги и власть, они сбегают от него. Такие женщины тоже бывают. Всякие бывают женщины, и большинство из них считает, что нужно завязывать отношения с определенным типом мужчин. Нельзя угодить всем подряд. Когда встречаете женщину, которая вам не подходит, то говорите себе: «Я не для нее». И ничего *ужасного* в этом нет, и вы не *ничтожество.* Но мне кажется, что вы корите себя, когда встречаетесь с женщинами, которых не можете удовлетворить. Чувствуете неуверенность в себе. Внушаете себе: «Как *ужасно,* я же *должен* их всех удовлетворить!»

К. Ну да, именно так я себе часто и говорю.

П. У меня тоже не получалось с какими-то женщинами, потому что они думали, что я или слишком маленький, или слишком высокий, или слишком худой и так далее. Но я просто говорил себе: «Ну и что, это же они так *думают* и *чувствуют!* Просто они не для меня». Я не унижаю себя. А вот вы – да. Верно?

К. Да, совершенно определенно.

П. Это из-за ваших убеждений. Вместо того чтобы говорить: «Как плохо, что я им не подхожу», вы говорите: «Может быть, я *вообще никому* не подхожу! Как *ужасно* !» Вредная установка!

К. Головой-то я это понимаю, но как же мне себя в этом убедить?

П. «Головой» – значит, лишь отчасти. «В большинстве случаев я верю в то, во что верил всегда: что я должен удовлетворить практически любую женщину, а если у меня это почему-то не получится, то *это просто ужасное.* Вот во что вы верите на самом деле. Но потихоньку вы начинаете утверждать противоположное. Теперь мы можем сделать так, чтобы вы считали: «Хорошо бы мне удовлетворять любую женщину, но я не могу, потому что их слишком много и у всех свои предпочтения. Такова жизнь!» Если вы *действительно так* будете думать, то у вас все будет получаться намного лучше, вы будете в ладу с самим собой. Как только вы это осознаете, все ваши проблемы с потенцией прекратятся сами собой. Тогда вы примете *себя* таким, какой вы есть, хотя некоторые женщины вас не примут. Чтобы изменить ваши убеждения, нужно преодолеть ложные или иррациональные представления, нужно сражаться с ними *изо всех сил,* каждый день и вырабатывать рациональные.

Интересно, как клиент применяет вредные установки, касающиеся секса, а именно: «Я *должен* всегда хорошо со всем справляться, а если нет – я ничтожество» ко всем женщинам, которые ему нравятся. Мы уже обсуждали неуверенность в себе, объясняли, какие именно убеждения его провоцируют. Вы общаетесь с людьми, у которых самые разные предпочтения. Поэтому важно понимать, что с определенной долей вероятности понравиться всем не получится. В нашем случае это было видно на примере денег и власти. Некоторым женщинам скорее понравится человек, у которого денег и власти нет, потому что такова их личная психология.

Теперь клиенту захотелось «на самом деле поверить» в нечто более логичное и рациональное. Мы уже обсуждали это в предыдущих главах, но, поскольку это очень важный момент, вкратце напомним, о чем там шла речь. Когда у вас есть эмоциональная

проблема, например вы беспокоитесь из-за проблем с потенцией, нужно *найти иррациональные убеждения* (дочитав книгу до конца, вы их осознаете). *Составьте их полный список и задайте вопросы, чтобы найти им подтверждения.* Когда вы начнете понимать, что нет никаких доказательств, например, в пользу мысли: «Я *ничтожество,* потому что сегодня у меня не было эрекции», *заставьте себя думать о том, почему это не так,* каждый день, сформируйте у себя на этот счет более рациональные убеждения. *Опровергайте* эти мысли, встречаясь с разными партнерами и убеждая себя в том, что вам совершенно необязательно соответствовать всем их предпочтениям. Все это требует усилий, но таков уж путь к счастью.

В следующем случае из нашей практики речь пойдет об одинокой женщине с сексуальными проблемами. Она не испытывает оргазма при обычном половом акте, но получает его другими способами. Основная проблема – ее чувство вины по этому поводу и переживания из-за фантазий. Интересно, что у предыдущего клиента была проблема с женщинами, которые *требовали* определенного способа сексуального взаимодействия, а здесь мы имеем дело с женщиной, которая считает, что половой акт вовсе и *не обязателен.* Когда человек считает, что секс – это *обязательно* нечто определенное, у него появляются эмоциональные и сексуальные проблемы.

Давайте поприсутствуем на консультации с этой женщиной.

К. Я получаю оргазм во время мастурбации, а с партнером – редко, и то если мы занимаемся оральным сексом.

П. А когда вы испытываете возбуждение в присутствии партнера, вы о чем-то еще думаете в этот момент, кроме секса?

К. Я волнуюсь, вдруг не смогу испытать оргазм. Когда я мастурбирую в одиночестве, я знаю, что оргазм у меня будет, а с партнером сомневаюсь.

П. Когда вы мастурбируете, то через какое время у вас наступает оргазм?

К. Может быть, минут через десять или меньше.

Как и в случае с предыдущим клиентом, несколько вопросов обычно помогают понять, есть ли здесь проблема со здоровьем или нет. Поскольку у клиентки наступает оргазм во время мастурбации, понятно, что она способна испытать и возбуждение, и оргазм, но что-то мешает ей, когда она занимается сексом с партнером. Может быть, это ее мысли о сексе?

П. Получить оргазм во время мастурбации легко – о чем вы в это время думаете?

К. Обычно у меня появляются эротические фантазии о сексе, без конкретного образа партнера. Такие картины, когда меня принуждают или… насилуют.

П. И тогда что?

К. Тогда я концентрируюсь на своих ощущениях и чувствах.

П. Это помогает?

К. Да.

П. Значит, вы применяете как минимум две техники – такими пользуется большинство людей. Они или фантазируют, как вы, или/и прислушиваются к собственным ощущениям. Но если вы зациклились на мысли: «Думаю, оргазма у меня не будет!» или «Как будет ужасно, если у меня не будет оргазма!», что тогда будет?

К. То я мешаю себе испытать оргазм. Я пыталась не фантазировать о том, что меня принуждают или… насилуют.

П. А что плохого в этих фантазиях, если это помогаем мужчине довести вас до оргазма? Что плохого в этих фантазиях об изнасиловании и вообще в фантазиях?

К. Я чувствую… что это плохо.

П. И почему?

К. Надо, чтобы у меня был оргазм без всяких мыслей про… ну…

П. А почему так *надо?* Кто так сказал?

К. Потому что так принято. Это – *социальное* поведение.

П. Но вы же задумываетесь о своих ощущениях, когда мастурбируете, и это *социально?*

К. Нет. Я понимаю, о чем вы. Я хочу сказать, что лучше бы мне фантазировать о конкретном другом человеке или о себе.

П. Похоже, что вы условно делите все свои фантазии на «хорошие» и «плохие», говорите себе: «Если у меня появляются такие фантазии – это уже что-то не то», верно?

К. Верно.

П. А где доказательства этого?

К. Ну, это более социально приемлемо.

П. Думаете, вашему партнеру интересно, о чем вы думаете во время секса?

К . Нет.

П . Вот. Это его, по большому счету, не касается. Доктор Менни Майерс, гинеколог и сексолог из Чикаго, рассказывала на одном из семинаров в Институте рационально-эмоциональной терапии, что, когда и мужчины, и женщины приближаются к оргазму, они меньше всего интересуются чувствами другого человека и концентрируются на собственных ощущениях и физиологических реакциях. Вы верите, что это, скорее всего, так?

К. Да. Да, я и сама за собой такое замечаю.

П. Так что же вы беспокоитесь насчет деперсонализации своих фантазий, если ваше тело требует внимания к *себе* и к *своим* ощущениям?

К. Я чувствую… ну, не знаю что.

П. Мы уже говорили о том, что ваш партнер или не знает, о чем вы думаете, или ему это неинтересно. Но вы все равно твердите: «Мои фантазии, мои мысли *должны* быть личными и интимными». А зачем они *должны* быть такими? Может быть, вы оказываете на себя лишнее давление?

К. Наверное, да.

П. А мы уже знаем, что в вашем случае *эти «плохие»* фантазии весьма эффективны.

К. Да, это уж точно.

П. Я вам так скажу. Почему бы вам не позволить себе фантазировать о чем хотите? Только не стоит фантазировать об унижении в духе: «Меня *должны* побить или *должны* изнасиловать, иначе я вообще не заслуживаю секса». Понимаете, да? Подобного рода фантазии деструктивны, потому что вы так и будете представлять это себе всю жизнь и будете ощущать себя ничтожеством. Но пока фантазии помогают получить сексуальное удовлетворение и действительно эффективны, какая разница, о чем фантазировать?

К. Действительно, никакой.

Клиентка считает, что *«безличные сексуальные фантазии»* ей полезны, но считает, что это «неправильно». Такое ложное представление есть у многих женщин. Оно необоснованное, нет никаких доказательств, что одна фантазия лучше другой. Основной принцип – *если фантазия помогает возбудиться и приносит вам удовлетворение, пользуйтесь ею.*

Хотим предостеречь, что мазохистские фантазии – это проявление *философии самоуничижения,* например, когда человек фантазирует о том, что «меня должны побить, потому что я – ничтожество». Нужно опровергать эту мысль, спрашивая, каковы доказательства в ее пользу. Чтобы стать счастливыми, нужно делать то, что для вас лучше всего, стараясь при этом не приносить вреда окружающим. От ваших фантазий вреда никому уж точно не будет.

Клиентка не может достичь оргазма, когда занимается сексом с партнером. Мало того что она не использует в этом случае эффективные фантазии, она еще и взвинчивает себя мыслями: «Как *ужасно* будет, если у меня не будет оргазма, и потому *надо,* чтобы он у меня был». Если у вас есть подобные иррациональные убеждения (ИУ), то вы можете активно подвергать их сомнению. Нет причин, по которым вы *должны обязательно*

испытать оргазм (хотя хорошо бы, чтобы он был). Ничего *ужасного* в этом не будет. Чтобы справиться с подобными мыслями во время занятий сексом, используйте возбуждающие фантазии и концентрируйтесь на приятных ощущениях. Так вы перестанете обесценивать себя и твердить: «Мне *надо* возбудиться! Как *ужасно,* если у меня это не получится!» Когда человек наблюдает за собой со стороны, вместо того чтобы быть активным участником процесса, это приводит к плачевным результатам. Секс может приносить огромное удовольствие, но не в том случае, если вы придумываете себе бездоказательные правила и требования.

К. В детстве мне говорили, что секс – это плохо и что мужчинам от меня только одного и надо.

П. А это правда? Это можно доказать? Они действительно хотят от вас *только* секса?

К. Нет.

П. Да если бы это и было так, все равно вы можете получать удовольствие от оргазма для *себя,* ради *собственного удовольствия.* Разве нет?

К. Да, но это вызывает во мне чувство сопротивления. Если это все, чего они от меня хотят, значит, этого-то они от меня и не получат.

П. «Вырву себе глаз – пусть у тещи зять будет кривой!» Так, что ли?

К. Да.

П. Умные люди так поступают?

К. Нет.

П. Допустим, что мужчинам от вас нужен только секс. Но и вам ведь тоже хороший секс нужен. Отчего бы не получить удовольствие от секса, и пусть себе думают, что хотят, *лишь бы* в результате у вас был хороший секс. Понимаете меня? Мне не кажется, что вы заинтересованы в сексе, потому что у вас странные и бездоказательные представления о том, что *должно* и чего *не должно* быть. Если бы вы перестали об этом думать, то больше бы уделяли внимания самой *себе.* А если для вас что-то хорошо, отчего бы этим не пользоваться? Ведь это же более широкий и полезный взгляд на вещи?

К. Да. Но иногда я боюсь, что потеряю контроль над собой во время оргазма.

П. Допустим, что вы действительно его потеряете. Вы нафантазировали себе что-то и получили удовольствие на полную катушку. И что, как вы считаете, мужчины подумают о вас, когда вы расслабитесь и «потеряете контроль над собой»?

К. Что я уродина, что я распущенная и… непривлекательная.

П . А вы это проверяли с мужчинами, когда занимались с ними сексом?

К. Нет. Но я… когда у меня были оргазмы, мужчине это было приятно.

П. Ну вот! Маловероятно, что он подумает о вас: «Какая непривлекательная»! Или как ужасно, что вы потеряли контроль над собой!

И снова мы видим, как мысли вмешиваются в чувства и поступки людей. В этом случае клиентка тревожится, как бы не потерять контроль над собой, если испытает оргазм с партнером. От этого, конечно, она может не испытать оргазм, поэтому важно разобраться с этими мыслями.

Ее убеждение связано с опасением, что мужчины сочтут ее «распущенной и непривлекательной». А где доказательства этому? Большинству мужчин нравится, когда женщина испытывает сильный оргазм.

Отчасти ее иррациональное убеждение связано с тем, что если партнер будет ее критиковать, она *согласится* с его критикой и почувствует себя униженной. Здесь есть две проблемы. Первая: ей совершенно необязательно соглашаться с мнением других людей о том, какой *должна* или *не должна* быть ее сексуальная реакция. Вторая: она безосновательно считает себя плохой, когда составляет о себе мнение лишь на основе нескольких сексуальных актов.

Клиентка рассказывает о том, что почувствовала бы себя униженной, если бы

занималась сексом с мужчиной, которому нужно лишь ее тело. Конечно, она может избегать таких мужчин и найти кого-то, кому она интересна еще и как личность. Но если выяснится, что ее партнеру нужен только секс, она может отнестись к этому рационально и подумать: «Это плохо. Он многое теряет, если не ценит во мне и все остальное. Я оказалась не с тем человеком в постели, и лучше поищу другого. Но это меня никак не *принижает.* Это только доказывает, что я, как и все люди, *могу ошибаться».* При таком отношении можно исправить ситуацию, а не растить чувство вины и беспокойство. Тревога мешает испытать полноценный оргазм и не дает устанавливать хорошие человеческие взаимоотношения.

К. Со мной как-то раз было, когда я захотела заняться с мужчиной оральным сексом, а он мне отказал.

П. А причина? Отчего отказал? Вы это знаете?

К. Это… ну… один человек… он разозлился. И… я не знаю почему.

П. Ладно, такое случается.

К. Он не хотел, чтобы его об этом просили. Он хотел только сам начинать, когда ему захочется.

П. И зачем вам такой?

К. Точно, такой мне не нужен.

П. Это же просто шовинист какой-то. И пусть себе злится! А большинство мужчин, которым вы предлагали заняться оральным сексом? Как они к этому отнеслись?

К. Да я как-то редко прошу об этом сама… у меня такое чувство, что… ну, что я попаду в трудное положение, если попрошу об этом.

П. Потому что могут отказать?

К. Верно. Мне могут отказать.

П. А если откажут?

К. Может быть, им это не нравится. Если бы нравилось, то сделали бы.

П. Ну, это очень уж сильное заявление, что если бы хотели, то сделали. Может быть, они потом этого захотят, а сначала захотят чего-то другого. Но если дать право выбора им, то они сделают то, чего хотят *они сами,* а не то, чего бы хотелось *вам.* Или могут предложить что-то, что *вам* не нравится. Понимаете, вариантов много. Почему бы не попросить, даже рискуя нарваться на отказ? Что вы тогда скажете себе?

К. Ну, что не надо было просить…

П. А почему это *плохо?* Зачем так говорить? Так вы будете собой недовольны. Что в этом плохого-то?

К. Ну, потому что… я не получу удовлетворения.

П. Да, и вам будет стыдно, что вам отказали.

К. Верно, мне всегда стыдно, когда мне отказывают.

П. Понимаете, да? И что же сказать на это? Что лучше всего сказать себе, если вы попросили, а вам отказали?

К. Значит, не захотел.

П. Не захотел – и?..

К. Я огорчена, ну ладно.

П. Правильно. «На сама деле „не ладно”. Но он не виноват. И мне это не нравится; лучше поищу кого-нибудь, кто согласится сделать, как я прошу», – может быть, это лучше сказать себе?

К. Да. Это гораздо лучше!

П. А еще: «Он делает, как считает нужным. Имеет право. Но это он такой, и он мне не подходит. Поэтому поищу кого-то, кому понравится то же, что и мне». А ведь такие мужчины есть. Вы понимаете меня? Вы можете найти такого и сохранить с ним отношения. Но самое главное – помнить, что все, что приносит вам удовлетворение, – это хорошо. Вы имеете полное право на любые фантазии, на секс в любой форме, например оральный. Все, что у вас получается и вам нравится! Но вы, кажется, говорите себе: «Ой, нет. Любой секс –

это плохо, но ладно уж, я ведь и не заслуживаю ничего хорошего!» Какая мысль, по-вашему, более мощная: «Секс – это плохо» или «Секс – это нормально, но я на самом деле не заслуживаю того, чего хочу?»

К. Я не заслуживаю того, чего хочу.

П. Так. Докажите, что не заслуживаете.

К. Не могу. Я просто чувствую это и…

П. Ну, чувствуете, и куда это вас приведет?

К. Никуда не приведет.

П. Вот именно. «Я это чувствую» обычно значит: «Я от души в это верю». А если вы искренне в это верите и этим руководствуетесь, то это, как вы говорите, никуда вас не приведет.

К. Верно.

П. А почему бы не подумать иначе: «Я заслуживаю всех доступных мне удовольствий, но если это удовольствие ненадолго и из-за него мне потом будет хуже, можно к нему не стремиться. А если это удовольствие полезно и сейчас, и в будущем – почему бы и нет? А что касается партнеров – если я могу найти тех, кто занимается со мной сексом так, как мне нравится, то зачем мне тратить время на тех, с кем мы не на одной волне?» Вы меня понимаете? У вас есть выбор, есть варианты. А мне кажется, вы не всеми ими пользуетесь.

К. Правильно. Надо бы мне подумать, как справляться с этим лучше.

Если вы хотите стать счастливее, мы советуем вам добиваться того, чего *вы* хотите, но при этом не наносить вреда другим людям. В плане секса это значит, что вы можете попросить о том, чего хотите, или согласиться на то, что предлагает партнер. Если вам нравится оральный секс, как и многим людям, – постарайтесь убедить партнера попробовать. Ваш партнер не может читать мысли, и потому нужно сообщать ему о своих желаниях.

Если вы злитесь на партнера за то, что он не хочет заниматься оральным сексом или пробовать что-то еще, то сначала неразумно *требуете* от него того, чего вам хочется, а потом *унижаете* себя из-за того, что вам отказали. Партнер имеет право отказать вам, но и у вас есть право попробовать убедить его немного раскрепоститься, а также вы имеете право поискать кого-то еще.

Многие люди боятся сообщить о том, чего хотят, потому что опасаются услышать в ответ что-то вроде: «Я никогда не буду заниматься оральным сексом, у тебя извращенный вкус, если ты такое от меня требуешь!» Если вы опасаетесь, что вам так откажут, значит, у вас есть два иррациональных убеждения. Первое – что «плохо» хотеть орального секса, а второе – «я *гадкий* человек, если мне такого хочется».

Предположим, у вас возникло экстремальное желание заняться сексом, сидя на подоконнике на десятом этаже, что, очевидно, опасно и потому вредно. Но это не значит, что это «плохо» в нравственном смысле и что вы – гадкий человек. У вас есть выбор и право считать: «Я имею право, пока жив, стремиться к максимальному удовольствию с минимальными затратами. Если иногда я веду себя по-дурацки, я все равно себе нравлюсь, а в будущем могу постараться вести себя лучше».

П. Если бы вам надо было сформулировать выводы, которые можно сделать из нашей беседы, что бы вы сказали?

К. Мне стоит фантазировать обо всем, что приносит мне удовольствие…

П. Да, правильно.

К. И… подумать о том, что я заслуживаю удовольствия, поискать партнера, который бы мне доставил это удовольствие… с которым мне будет приятно.

П. Точно! И к этому мы можем добавить: если вы иногда что-то делаете не так – не с теми знакомитесь, или остаетесь с ними слишком долго, или не просите у них то, чего хотите, – не надо никогда себя за это унижать. Вы можете просто сказать: «Это было неправильно – *то, что я сделала.* Но я – человек, который ошибся; в следующий раз

постараюсь, чтобы получилось лучше». Так?

К. А вы можете объяснить, что имели в виду, когда сказали, что у меня может быть такая философия, что меня должны побить или изнасиловать, и что это плохо.

П. Да. Проблема с мазохистскими фантазиями заключается не в сексуальной стороне этих фантазий, а в том, что эти образы возбуждают, потому что они не похожи на то, к чему вы привыкли. Мазохистские или садистские образы – они необычные. Они более яркие, чем обычные сексуальные образы, которые через какое-то время могут наскучить. Поэтому нас посещают необычные фантазии. И они очень запоминающиеся.

То есть сами по себе они обычно эффективны. Вызывают возбуждение и потому оказывают эффект. Но если *основное в них:* «Я гадкая, и секс для меня возможен, лишь если меня унизят и растопчут мое человеческое достоинство» – это означает, что такова ваша философия в целом. Иногда это усиливает сексуальное возбуждение, но дорогой ценой. Вы меня понимаете? Это как если бы вы пришли в школе на урок и сказали себе: «Я плохая. У меня хороший учитель, зачем ему возиться с такой дрянью, как я. Нарушу-ка я некоторые правила, и пусть он накричит на меня, унизит меня, потому что я этого заслуживаю. А после наказания я спокойно получу хорошую оценку». Хорошенькая философия, да?

К. Ну уж нет. Я понимаю, что вы имеете в виду.

П. Поэтому любое самоуничижение – это не очень хорошо. Но некоторая доля сексуального мазохизма или садизма не несет в себе такой смысловой нагрузки. Просто в такой форме выражается сексуальная фантазия, которая часто посещает людей. Я часто спрашиваю у мужчин и женщин: «У вас бывают садистские или мазохистские фантазии?» – и они отвечают: «Да, бывают». И тогда я спрашиваю: «А вы пробовали воплотить их – чтобы вас, например, по-настоящему побили?» И они отвечают: «Да, как-то раз». А я спрашиваю: «И что потом?» – «Мне стало противно». Понимаете, на самом деле им не интересен садомазохистский акт, просто фантазия об этом будоражит их воображение. Здесь дело в эффекте новизны. Вы можете позволить себе подобные сексуальные фантазии и при этом не унижаться. Или унижаться. Если вы действительно считаете себя плохой, тогда не стоит фантазировать о таких вещах и внушать себе, что вы недостойны хорошего секса. Если у вас появляются такие фантазии на фоне того, что вы считаете себя «недостойной», тогда поменяйте их. Или распрощайтесь с привычкой к самоуничижению и продолжайте фантазировать просто потому, что вас это сексуально возбуждает.

Клиентка начинает понимать, что имеет право стремиться к удовольствию, искать партнеров, которые будут ее удовлетворять, и фантазировать, чтобы испытывать возбуждение. Она может делать это, не унижая себя и других. Одно дело понять это на сеансе психотерапии и совсем другое – сформировать у себя соответствующие убеждения, каждый день снова и снова прорабатывать их, *подвергая сомнению и разрушая* иррациональные мысли.

Мазохистские и садистские фантазии – явление распространенное. Если вы воспринимаете секс как заслуженное удовольствие и не обесцениваете себя, такого рода фантазии полезны и помогают получить сексуальное удовлетворение. Проблема возникает у тех, кто считает себя ничтожеством и «заслуживает удовольствия лишь в форме наказания». Это значит, что мазохистские фантазии вплетены в философию, мешающую стать счастливыми.

Если так, то постарайтесь изменить эту философию (всеми способами, которые мы вам только что продемонстрировали), чтобы пользоваться сексуальными фантазиями более рационально. И фантазируйте как-то иначе, чтобы справиться со своей мазохистской философией.

Вы *и правда* заслуживаете большого удовольствия, которое приносит секс. Если вы его не получаете, то изучите свои *требования* к себе и другим людям, сформулируйте их не как

требования, а как *предпочтения.* Научитесь принимать себя со всеми недостатками, начните освобождаться от ложных или иррациональных мыслей. Серьезная задача? Да, но оно того стоит!

Глава 13
Как справиться с проблемами на работе

Большинство из нас работает или будет работать в будущем. От работы тоже зависит личное счастье. Чтобы его достичь, нужно свести к минимуму эмоциональные проблемы, которые связаны с профессиональной деятельностью. Две самые распространенные проблемы – это беспокойство по поводу качества своей работы (и связанный с этим страх потерять ее) и злость на начальника или коллег. Эти эмоциональные проблемы сводят к минимуму удовольствие от работы и могут создавать вам конкретные сложности. Это *саморазрушительные* эмоции. А это значит, что необходимо найти иррациональные убеждения, которые провоцируют такие разрушающие вас эмоции, и постараться искоренить их. На примере двух случаев из практики мы покажем, какие это могут быть убеждения и что вам с ними делать.

К. У меня проблема с начальником.

П. Так, что за проблема?

К. Он выводит меня из себя.

П. То есть из-за него вы выходите из себя. И что же он такого делает?

К. Он тоже выходит из себя.

П. Да.

К. Я его вывожу, мы друг друга выводим из себя.

П. Так, предположим, он начинает выходить из себя, а потом вы говорите себе, что он волнуется. И что вы такого говорите себе, что вас расстраивает?

К. Эмоции заразительны. Вот я и начинаю выходить из себя, когда с ним это происходит.

П. Ух ты! Здорово, что вы себе говорите это! То есть «если он спрыгнет с моста, то и мне надо с моста прыгать!» – вы это имеете в виду?

К. Но я не знаю, как мне себя переделать.

П. Давайте выясним, что именно вы говорите себе. Похоже, вот что: «Если он нервничает и выходит из себя, у меня нет другого выхода, кроме как тоже выходить из себя. Я должна нервничать и огорчаться». Как вы думаете, есть какая-то другая возможность? Что еще вы могли бы подумать и сделать? Давайте предположим, что завтра вы заходите в…

К. Я могла бы его игнорировать.

П. Да. И что при этом скажете себе? Вот наступило утро понедельника…

К. «Да кому будет до него дело завтра?»

П. Как насчет понервничать?

К. Агаааа.

П. Вот. Это – первое, что вы можете себе сказать.

К. «Да пусть нервничает, сколько хочет. Мне-то переживать *необязательно».*

П. И почему бы вам именно так и не поступить? Вот утро, понедельник, а он уже час как дергается и нервничает.

К. Он… это… он сидит позади меня.

П. Да.

К. Сидел бы он в отдельном кабинете, мне было бы наплевать.

П. Но он сидит сзади вас и выходит из себя. Он шпионит за вами?

К. Нет.

П. Но?

К. Я работаю не так хорошо, как ему бы хотелось.

П. Понятно. «Разве не ужас: я не так хорошо работаю, как надо бы?»

К. Да.

Клиентка начинает свой рассказ с распространенного заблуждения, а именно, что начальник *выводит ее из себя.* Начальник может создать более или менее серьезные неприятности на работе, но не может вывести кого-то из себя. Если это происходит, то лишь из-за ваших убеждений. Клиентка быстро начинает понимать, что беспокойство связано с качеством ее работы и что «ужасно» было бы, если бы начальник об этом узнал. Здесь в голову приходят два вопроса: а начальник и *правда* ожидает от нее большего? А если да, почему *нужно обязательно* соответствовать его ожиданиям?

П. Сколько, кстати говоря, вы уже проработали на этом месте?

К. Несколько лет.

П. И что, за эти годы он не сделал выводы о качестве вашей работы? Какой недотепа, да? А зарплату он вам за это время повышал?

К. Да, несколько раз, и довольно значительно.

П. Ну и как одно соответствует другому? Вон он сидит там, следит, как вы работаете, и до сих пор не заметил, что качество вашей работы какое-то не такое. Вы же уже прошли испытательный срок. И почему же вы так тревожитесь? Может, вы предъявляете к себе какие-то завышенные *требования?*

К. Похоже, так.

П. А какие именно требования вы к себе предъявляете?

К. Я не так быстро работаю, как другие женщины, которые там проработали уже лет двадцать и могут сделать в десять раз больше, чем я.

П. Да. Я услышал от вас: «Я не так быстро работаю, как *надо* бы».

К. Ну, он хотел бы, чтобы я так работала. Сама-то я работать быстрее не хочу.

П. Подождите, минуточку. Откуда вы знаете, что он хотел бы, чтобы вы работали быстрее? Он это как-то показывает?

К. Ой, ну он… он постоянно мне слегка напоминает об этом.

П. Но не увольняет же? И не делает неприятных замечаний?

К. Нет.

П. Если вы продолжите работать так же медленно, как и сейчас, то он, возможно, поворчит, но не уволит вас. Правильно? Так зачем же вам волноваться из-за того, что он ворчит? Зачем вам *заставлять* себя делать то, чего он от вас хочет?

К. Незачем.

П. Но вы же думаете, что надо. Вы только что так сказали.

К. Да не нравится это мне… что он про меня думает.

П. Потому что, «если он будет обо мне плохо думать», то что тогда?

К. Он меня уволит.

П. После нескольких лет работы? Маловероятно.

К. Ой, ну он… может меня уволить.

П. Без сомнения, может, но зачем ему это делать? Он вас поддерживает много лет, зарплату вам повышает. С чего бы ему вдруг взять и уволить вас?

К. Может быть, он считает, что переплачивает мне. Может, думает, что я этого недостойна.

П. Может быть. Но зачем тогда вам зарплату повышать? Отчего он не уволил вас два года назад?

К. Потому что я сама все просила о прибавке, вот он и думал, что *должен был* мне повысить зарплату.

П. Почему *должен был?*

К. Потому что я работаю с розницей.

П. И что?

К. И тогда он не мог меня уволить.

П. Ну и что?

К. И мне повышают зарплату как раз накануне сезона активных продаж.

П. Так. И?

К. В это время он не может меня отпустить. Ему это невыгодно. Он не может взять новенькую в разгар сезона продаж.

П. И дальше что?

К. А как сезон закончится, так он сразу же меня и уволит.

П. Но отчего он *до сих пор этого не сделал?* Уже несколько раз заканчивались сезоны продаж, и он вполне мог уволить вас *после* окончания сезона и взять на ваше место другую женщину. Так отчего же он этого не сделал?

К. Может быть, я не настолько плохо работаю.

П. Вы так неохотно говорите это!

Из этой части разговора становится понятно, что, хотя начальник и хотел, чтобы сотрудница работала быстрее, в целом качество ее работы его устраивало. Хотя клиентка и отзывается скептически о своих способностях, она не может вразумительно объяснить, отчего ей повышают зарплату и не увольняют. Так почему она тревожится?

Тревожность по поводу качества работы связана с перфекционизмом. Он заставляет людей верить в то, что они *обязаны* соответствовать каким-то определенным стандартам (своим собственным или тем, что выдвигает начальство) и что будет *ужасно,* если они этим стандартам соответствовать не будут. Из-за этого можно не только потерять работу, но и постоянно чувствовать себя ничтожеством. Забавно, но такой подход заставляет тревожиться, и качество работы действительно может пострадать.

Спросите себя: «Где доказательства, что я – ничтожество, если я на самом деле потеряю работу?» Да нигде. В худшем случае это будет означать, что вы не справились со своей работой как следует и что вам лучше найти себе другую.

Спросите себя: «Что будет такого *ужасного,* если я потеряю работу?» Ничего. Просто это будет неприятно и огорчительно.

«Отчего я *должен* соответствовать чьим-то стандартам?» Нет никакой причины, заставляющей вас им соответствовать, хотя может быть множество причин, чтобы найти работу получше. Если вы держитесь за свою работу, разумнее будет не кипятиться и не портить отношения со своим начальством.

Подобные рациональные ответы и станут вашей философией, если поработать над ними хорошенько. Такая философия сведет к минимуму страдания, которые вы испытываете, поможет вам сохранить свою нынешнюю работу или найти что-то получше.

П. Предположим, вы правы, и какая-то другая женщина работает лучше вас, хотя у нее и ушло 20 лет на то, чтобы научиться так работать. Но есть ведь и другие, которые гораздо хуже вас. Так ведь?

К. Но им не будут платить так, как мне. Он уже сказал, что переплачивает мне.

П. Но все равно платит.

К. А другой начальник меня давно бы уже уволил, вот так он мне сказал.

П. И он вот так, по доброте душевной, держит вас на этой работе?

К. Да.

П. И вне сезона тоже?

К. Правильно.

П. И вы в это верите?

К. Ну, может быть, он правду говорит.

П. Ну так и радуйтесь, что ваш босс такой простофиля! Это же счастье для вас, если вы так плохо работаете, а он по доброте своей не увольняет вас?

К. Ну, нет, наверное, он мне просто как человек не нравится.

П. А что именно вам в нем не нравится?

К. Ну, понимаете, вот бы он сидел себе спокойно в своем кабинете и оставил бы меня в покое. Я хочу работать сама по себе…

П. Мне бы хотелось, чтобы вы сами себя оставили в покое. Тогда будет неважно, где ваш начальник, смотрит он за вами или нет и что там в голове вертится.

К. Так. И как же мне оставить себя в покое?

П. А вы спросите себя: «Зачем мне *нужно* быть лучше, чем я есть сейчас?»

К. Я уже спросила.

П. И?

К. И я не хочу быть лучше, чем я есть, мне и так хорошо.

П. Что-то непохоже, что вам хорошо.

К. Наверное, я чувствую, что могу быть лучше.

П. Да. «А раз могу – так и *должна».*

К. Да.

П. Это разумно – так думать?

К. Да.

П. Почему? Вы можете делать многое из того, что сейчас не делаете.

К. Может быть, я чувствую, что не оправдываю свою зарплату.

П. Да, давайте предположим, что это так и есть.

К. Я болтаю по телефону со своими друзьями.

П. Обычное дело в офисах. Вы понимаете, что это перфекционизм? Вы *требуете* от себя соответствия определенным стандартам.

К. Нет, идеальной я быть не хочу. Это *он* от меня этого ожидает.

П. Но вы же согласны с его требованием стать *идеальной?* Вот если бы вы себе и вправду сказали: «Бедный мой начальник, он перфекционист. Ну и пусть, лишь бы он меня не уволил. А если уволит, я другую работу найду, в худшем случае будут мне меньше платить», – вот тогда бы у вас проблем не было. Но вы явно поддерживаете этот его перфекционизм, и я готов поспорить, что у вас такие же требования к себе и в других областях жизни. Верно?

К. Правильно. Я во многом перфекционистка.

П. Так что дело в том, что вы этот перфекционизм приветствуете. Дело тут не в начальнике. Что вы говорите себе после того, как слышите от него: «Я слишком много вам плачу», или после того, как он начинает вас тормошить, чтобы вы работали быстрее?

К. Я говорю себе: «Ну и пусть, подумаешь».

П. Да, вы считаете, что вы это себе говорите, но, очевидно, что кое-что другое вы говорите себе гораздо громче.

К. «Он меня терпеть не может».

П. А на самом деле это значит: «Я его терпеть не могу, потому что он следит за мной и дает мне понять то, что я и без него знаю, – что я ничтожество!» Вот что я слышу в ваших словах. Так что это не его вы терпеть не можете. А собственное *несовершенство,* во всех его видах. И он с этим согласен. Понятно? Он говорит вам: «Нужно быть лучше», – и вы с ним соглашаетесь.

К. Должно быть, вы правы. Думаю, он меня терпеть не может, и я согласна, что он прав.

П. Да!

Клиентка утверждает, что не хочет быть идеальной, что это ее начальник стремится, чтобы все было идеально. Если бы это действительно было так, она бы не расстраивалась. Но поскольку она переживает, то явно считает, что *должна* работать лучше, и не может смириться с собственным несовершенством. Поэтому-то она и беспокоится, когда начальник смотрит на нее или ее критикует. Это подтверждает *ее собственное* ощущение, что она – плохой работник и что ей *следовало* бы быть лучше.

Если вы чувствуете, что беспокоитесь, поищите *иррациональные убеждения,* похожие

на те, что мы здесь обсуждали, и попробуйте их ежедневно опровергать. Задумайтесь о *требованиях,* которые к себе предъявляете, и об *унижении,* которое переживаете, когда понимаете, что не соответствуете собственным завышенным стандартам.

К. Знаете, бывает так, что он уйдет на обед, обедает, приходит с обеда, а я все еще на той же самой странице сижу.

П. Так.

К. И… я только одну маленькую страничку напечатала, а он уже пообедал и успел вернуться.

П. Так.

К. Ну… он столько всего успевает.

П. Я так и слышу, как вы это говорите: «Я *должна* быть такой же компетентной и проворной, как и он».

К. Нет, нет, но он, наверное, хочет, чтобы и я работала так же быстро, как и он.

П. Допустим, что так. Предположим. И что?

К. Да, он так думает.

П. Хорошо, пусть думает. А вы-то почему с этим *согласны?*

К. Не согласна.

П. Согласны. Иначе вы бы так не переживали. Если бы вы вправду говорили себе: «Он ожидает от меня, что я буду работать так же быстро, как и он, или просто лучше, чем я работаю сейчас, но это же его дурацкие мысли. Он ждет, что я стану не такой, какая я есть», – тогда вы бы не переживали. Вам все это не по душе. Вы бы хотели работать с человеком, у которого в отношении вас не было бы таких ожиданий. Но вы уже несколько лет изящно со всей этой ситуацией справляетесь и не делаете ничего, что он ожидал бы от вас.

С таким отношением, – «я *должна* работать лучше, потому что этого ожидает от меня мой начальник» – клиентка создает две проблемы *из* одной. Первая проблема заключается в том, что начальник действует ей на нервы, видимо, предъявляя слишком высокие требования. Вторая проблема состоит в том, что она слишком *накручивает себя,* считая *ужасным* отсутствие одобрения со стороны начальника и ругая себя за это. Эта эмоциональная проблема не дает ей возможности разрешить эту неприятную ситуацию. И вот уже ситуация из неприятной превращается в «ужасную».

Если вы действительно честно делаете то, что от вас требуется, в течение дня и требования вашего начальника неразумны, тогда – без беспокойства – можно поискать альтернативные решения. Например, смириться с трудным характером начальника и попытаться найти что-то хорошее в других аспектах этой работы; постараться переубедить начальника на свой счет; поискать себе другую работу.

П. Почему вы не увольняетесь?

К. Почему не увольняюсь?

П. Да. Почему бы не уйти с этой работы, от неразумного начальника с неразумными претензиями? Почему не увольняетесь?

К. Потому что большую часть времени его рядом со мной нет.

П. Но он постоянно в вашем сознании.

К. Да.

П. А с другим начальником было бы так же?

К. Нет, другие меня не так раздражают.

П. Не знаю. В любом офисе кто-нибудь обязательно раздражал бы вас.

К. Потому-то я и остаюсь на своей нынешней работе.

П. Ну да, потому что в других офисах уже кто-то другой будет действовать вам на нервы!

К. Да, и опять придется кого-то терпеть. Уж лучше я этого терпеть буду.

П. Но что-то мне кажется, что у вас не очень получается терпеть его.

К. Дело в нем. Не в работе. Моя работа мне нравится.

П. Везде бывают перфекционисты с завышенными требованиями. Вы же сказали: на новой работе кто-то другой снова будет предъявлять вам завышенные требования. Офис-менеджер, или президент компании, или кто-то другой.

К. И что мне делать?

П. А как вы думаете? Вот угадайте, что?

К. Да послать его к черту и просто работать; ну, если уволит – ладно. Использую свой отпуск. А не уволит, и дальше можно будет работать, хорошо, что работа у меня есть.

П. Да, только вы говорите: «Послать к черту!» – это звучит враждебно. Вы можете просто сказать: «Да, он перфекционист. Много таких людей. Хорошо бы, чтобы он был другим, но он такой. Это неприятно! Не буду обращать на него внимания, буду *бороться с собственным перфекционизмом, с тем, что я сама с ним соглашаюсь».* И потом, как вы уже сказали: «Ну уволит – и ладно. Есть и другая работа. Единственное, что в зарплате могу немного потерять. Но зачем тут оставаться и страдать». Итак, учитывая все, о чем мы с вами тут поговорили, что вы можете сделать, чтобы решить свои проблемы?

К. Ну, сделать вид, что его там нет.

П. В смысле, когда он за вами наблюдает?

К. Да.

П. Но он же там. Предположим, он там, вы делаете вид, что его нет, и у вас ничего не получается. Он там, и вы не можете звонить своим друзьям в рабочее время. Как тогда вам быть?

К. Но мне тогда придется постоянно работать, а я не хочу работать весь день напролет.

П. Да, но что же делать? Он там сидит, он считает, что вы должны постоянно работать; вы не можете звонить с работы своим друзьям, потому что он постоянно за вами присматривает. Что тут можно придумать?

К. Не знаю.

П. Задумайтесь на минутку. Вы знаете, я уже вам подсказал ответ. Что вы можете сделать по поводу своего отношения к этой ситуации?

К. Изменить его.

П. Каким образом?

К. Ну, не быть перфекционисткой.

П. Верно. Очень хорошее начало – не принимать его перфекционизм…

К. Да, это я могу.

П. …и самой не предъявлять к себе завышенных требований. Есть еще одна важная вещь: надо признать суровую реальность. Когда вы не можете делать что хотите, а он наблюдает за вами, то…

К. Нельзя все горошки на ложку…

П. Именно. Нельзя все горошки на ложку, а в конце месяца получать вот так просто конвертик с зарплатой.

К. Верно. Иными словами, я должна с этим смириться.

П. Обычно приходится мириться с любым начальником, который выражает вам некоторую степень неодобрения. Даже если вам этого и не хочется.

На этом примере можно обсудить несколько важных вещей. Во-первых, практически на любой работе обязательно есть кто-то, предъявляющий нереалистичные требования. Как только вы научитесь не расстраиваться по этому поводу то сможете рассудительно взвешивать «за» и «против», связанные с этой работой. В результате сможете, например, принять решение об увольнении. Вы будете счастливее, где бы ни работали, если сформируете более рациональную личную философию. Если работа слишком неприятная и трудная и зарплата этого не компенсирует, то оставаться на такой работе бессмысленно.

Если же вы сами создаете себе неприятности в силу своих иррациональных убеждений, то поработайте над ними. Поменяйте эти убеждения, а потом подумайте – может, вам будет лучше на другой работе.

Клиентка утверждает, что «не хочет работать весь день напролет». Если она действительно хочет остаться на этой работе, то в ее отношении проявляется *низкий порог фрустрации.* Это выражается в иррациональных убеждениях «работа слишком сложная для меня, бедненькой, и я *не обязана* столько работать, чтобы остаться здесь». Из-за этого она халтурит, навлекает на себя критику, и ее даже могут уволить. Выполняете вы свои ежедневные обязанности на работе или нет, *волнения* из-за качества работы вам никак не помогут. Так что сначала поработайте над *убеждениями, которые провоцируют ваше беспокойство,* а потом поищите практические варианты решения этой проблемы.

В следующем случае из практики клиент враждебно настроен по отношению к своей начальнице. В нашей беседе можно найти много полезного, что поможет построить отношения на работе с президентом компании, коллегами или партнерами. Присоединяемся к этой беседе с самого начала.

К. Я очень злюсь из-за ситуации, которая сейчас сложилась у меня на работе. У меня есть начальница, которая за последние месяцы работы проявила себя как человек ленивый и бесполезный, и она взваливает на меня все на свете. Я уже три года на этой работе, в такой вот ситуации, и…

П. Понятно.

К. …и я знаю, как мне надо работать. Большинство людей понимает, что я делаю, но эта женщина вся такая из себя…

П. Да.

К . В любой ситуации именно я принимаю решение.

П. Хорошо. Итак, в точке А (Активизирующее событие) вы работаете с женщиной, которая вся такая из себя. Допустим, вы ее правильно оцениваете, и любой человек со стороны посмотрит и скажет, что она зазнается и слишком загружает вас работой. Верно? Она приписывает себе ваши заслуги?

К. Ну да.

П. Так, понятно. И что вы чувствуете по этому поводу в точке С (Следствие)? Что именно?

К. Враждебность.

П. Враждебность?

К. Ну да, враждебность.

П. Так. Потому что в точке В, где находятся ваши убеждения, *что именно* вы говорите себе в такой ситуации?

К. «Вот дура!» и «Она не должна так поступать!»

П. Точно.

К. «Она не должна быть такой лентяйкой».

П. Да.

К. И – «Ненавижу!»

П. То есть вы говорите: «Она лентяйка».

К. Она *и есть* лентяйка.

П. Предположим, что так. И, во-вторых: «Она не *должна* быть лентяйкой! А поскольку она позволяет себе недопустимое – ленится, то она *дура!* »

К. Я ее совсем не уважаю. Трудно работать под руководством человека, которого не уважаешь.

П. Верно.

К. Который тебя ничтожеством считает.

П. Но вы не уважаете ее из-за того, что «она *не должна* лениться и она – *дура!* » Так?

К. Верно.

П. Хорошо, а почему она не должна быть лентяйкой? Докажите, что это так.

К. Думаю, у нее масса энергии, которую она попусту растрачивает.

П. Да. Предположим, что так.

К. И ей все равно, что происходит, она просто пускает все на самотек.

П. Вы говорите: «Поскольку она может не лениться, то ей *нельзя* лениться». Так?

К. Верно.

П. А что из этого следует?

К. Я не знаю.

Этот клиент, как и многие работающие люди, говорит, что очень злится из-за того, как другой человек (его начальница) себя ведет. Иными словами: «Действия другого человека *вызывают* у меня определенные эмоции». Если бы 100 человек работали под руководством такого начальника, все бы они разозлились? Или нет? Возможно, нет, потому что они по-разному относились бы к начальнику. У них были бы различные *убеждения* по поводу всей этой ситуации.

Некоторые даже были бы счастливы оттого, что начальница «ленивая». Не будь она такой, она бы внимательно присматривалась к их работе, критиковала бы и создавала всякие другие проблемы. В нашем случае клиент принимает как само собой разумеющееся, что начальница *может* и не лениться, поэтому она *не должна* лениться. Это рациональная идея?

П. Предположим, что она, например, может выполнять физические упражнения каждый день, бегать во дворе вокруг дома и вести здоровый образ жизни, а она этого не делает.

К. Угу.

П. Она *должна* делать то, что может?

К. Нет.

П. Но вы же как раз это и утверждаете! Она *могла* бы не лениться, а значит, не *должна* лениться?

К. А., ну да…

П. Это логично?

К. Нет, не думаю. Что вы хотите этим сказать? Что, мне так вот расслабиться и думать: «Ну да, она лентяйка, мне приходится за нее работать, таково положение вещей. А если у меня из-за этого проблемы, так это моя проблема»?

П. Нет, мы можем сказать, что это ее проблема, что она лентяйка и что это создает вам объективные трудности. Но злитесь вы не из-за ее лени. Вы хотите уволиться?

К. Нет, это-то и обидно. Я чувствую, что мне приходится или мириться с ситуацией, или молчать; а я хотел бы поискать и другие варианты.

П. Думаю, вас устроил бы вариант сменить начальника и не переживать больше.

К. Верно! Верно.

П. Но давайте на какой-то момент предположим, что вы все еще переживаете, а она все еще ленится, ведет себя по-прежнему и не меняется. Просто предположим, что это так.

К. Ага.

П. Как сделать так, чтобы вы смогли *жить в этом огорченном состоянии* и *не расстраиваться,* не заводиться по этому поводу?

К. Просто смириться с тем, что она делает. Так уж она устроена, ну и ладно.

П. Нет, не *ладно,* вам это не нравится!

К. Хорошо. Это просто другая точка зрения!

П. Понимаете, все остальное в этой работе – например, зарплата – вам же нравится. Верно?

К. Сейчас – да.

П. И если вам продолжат хорошо платить и все остальное вам на этой работе нравится,

то…

К. Хм.

П. Эта начальница – всего лишь одна из деталей вашей работы. Почему бы вам изящно не проигнорировать и саму начальницу, и ее лень?

К. Ну, я это и пытался делать все это время.

П. Но лучше перестать думать: «Она не должна лениться!»

Оттого что клиент злится, поведение его начальницы не изменится, и это причиняет ему дополнительные страдания. Это вредные эмоции, которые мешают быть счастливым. Если он будет меньше злиться, а будет лишь испытывать некоторое раздражение, шансов на решение проблемы будет больше.

Когда вы злитесь на другого человека, то зацикливаетесь на этом. Вы часто думаете об этом человеке. И очень высока вероятность, что вы наделаете глупостей вместо того, чтобы действовать эффективно.

Основная философия гнева заключается в том, что человек действует, исходя из иррациональных мыслей: «Ты ведешь себя *ужасно,* и я этого *не вынесу!* Ты *не должен* так себя вести! Ты *абсолютный придурок, негодяй,* потому что так себя ведешь!»

Можно ли найти доказательства того, что начальница действительно ведет себя *ужасно,* а не просто огорчает или вызывает раздражение у подчиненных? Хотя ее поведение раздражает, клиент вполне может это *стерпеть.* Утверждать, что начальница не *должна* быть ленивой, значит грешить против реального положения вещей. Это слишком мощное заявление: «Если мне что-то не нравится, значит, этого *не должно существовать вообще!* » Но оно же все равно существует, вот в чем проблема. Когда человек выводит себя из равновесия по поводу какой-то проблемы, это всего лишь незначительная часть проблемы. Вторая иррациональная идея, согласно которой начальница клиента – полная дура, обсуждается в следующей части нашей беседы.

П. Так почему же она дура? Из-за того что ведет себя по-дурацки?

К. Потому что… ну, нет, она не дура. Она *ведет* себя как дура.

П. Ага! Но верите ли вы в это по-настоящему? Когда вы злитесь на нее, разве вы не считаете ее *полной* дурой?

К. Конечно, считаю.

П. А она правда дура?

К. Правда.

П. Нет, нет. Не дура. Я докажу вам почему.

К. Почему нет?

П. А она все в жизни делает по-дурацки?

К. Да!

П. Так, подумайте! Еще раз подумайте. Предположим, что в офисе она многое делает по-дурацки. Но вы утверждаете, что она по-дурацки делает *все,* а я в этом сомневаюсь.

К. Ну, она получает и обрабатывает переписку вполне нормально.

П. Вот видите? Значит, одну вещь она уже не по-дурацки делает. А когда она возвращается домой из офиса, она дома по-дурацки себя ведет?

К. Откуда мне знать?

П. Давайте предположим худшее. Допустим, что она дома делает все по-дурацки, такой вот редкий-редкий случай.

К. Хм.

П. Допустим, она по-дурацки ест, спит по-дурацки и на работе все делает по-дурацки. Предположим, это так. Если бы она была полная дура, то и в будущем обязательно делала бы тоже все по-дурацки. Но насколько вероятно, что она в будущем всегда будет тупить?

К. Это маловероятно. Она просто… просто не умеет это делать.

П. Правильно. Она не настолько способная, чтобы постоянно вести себя по-дурацки.

К. Верно.

П. Давайте предположим наихудший вариант: что весь остаток своей жизни она никогда не сделает ничего не по-дурацки. Просто предположим. За это ее нужно *осуждать?*

К. Нет, наверное, не стоит.

П. Но вы же осуждаете ее, когда злитесь?

К. О да.

П. Понимаете? Даже если бы мы смогли доказать, что она – единственная в своем роде такая дура и все делает по-дурацки, и то ее нельзя было бы осуждать за это. Вы проклинаете и порицаете ее, когда очень на нее злитесь.

Хотя этот разговор кажется местами смешным, смысл его совершенно понятен. Унижать человека за то, что он делает, нелогично и бессмысленно. Человек – существо сложное, и его очень сложно оценивать глобально. Поскольку все мы люди и нам свойственно ошибаться, то лучше *будьте готовы* к дурацким поступкам людей. Это не значит, что вам такие поступки должны нравиться или что лучше продолжать жить с человеком, который раздражает вас. Но вы вполне можете и не взвинчивать себя из-за поведения другого человека.

К. То есть вы хотите сказать, что дело тут совсем не в моей начальнице?

П. Да нет, я такого не говорил. Я имел в виду, что есть кое-что поважнее, и это – *вы.* И вам стоит принять начальницу такой, какова она есть, но не ее глупость. Я не хочу сказать, что она хорошо ведет себя, даже не пытаюсь вам сказать: «Ну и что, пусть себе делает глупости». Потому что это была бы неправда. Ее глупость *имеет* значение. Вы из-за этого больше страдаете.

К. Верно!

П. Она заставляет вас перегружаться. Вот я и говорю: «Считайте, что ее глупость – это плохо». Признайте, что *это* плохо, но у *нее* есть право так себя вести. А знаете, почему она имеет право плохо себя вести?

К. Почему? Потому что это ее… ее жизнь. Она может делать что хочет.

П. Правильно! И она – обычный человек, со своими недостатками.

К. Да, со своими недостатками.

П. Понимаете? Всем людям свойственно заблуждаться и совершать ошибки! И если вы постараетесь с этим смириться, то многое сможете сделать. Во-первых, вы можете отнестись к ней иначе, добрее, и дипломатично попробовать немного изменить ее. Если бы вы действительно были к ней снисходительнее, несмотря на ее чудачества, может быть, что-то изменилось бы в правилах вашей работы. Может, вы не перерабатывали бы, а она бы меньше вас раздражала. Это возможно. Я не знаю, получится это или нет, но, по крайней мере, на работе вам будет приятнее находиться.

К. Хм.

П. Вы преувеличиваете недостатки своей работы. А поскольку вы злитесь и у вас непереносимость фрустрации, вы склонны преувеличивать происходящие с вами неприятности. Вы понимаете это?

К. Вот потому-то я и обратился к вам за консультацией.

П. Да, и вы все канючите: «Боже мой! Посмотрите, что она со мной сделала! Сколько неприятностей мне создала! Как же можно так?!» Говоря это, вы только взвинчиваетесь еще *больше.* Если я помогу вам смириться с ее дурацким поведением и помогу не злиться на нее, а просто чувствовать недовольство, вам по-прежнему будет неприятно, но злиться вы уже не будете. Понимаете, что я имею в виду?

К. Да. Я имею право осуждать ее *поступки,* но не *ее лично.*

П. Да, вот над этим вы и можете поработать. Тогда вы сумеете помочь ей измениться, но я не знаю, получится это у вас или нет.

К. У нас есть два человека на работе, которые ею манипулируют и пользуются в своих

целях. Они получают от нее все, что им нужно.

П. Вот видите! Они ею манипулируют и *получают гораздо больше того,* что им нужно. А вы злитесь и не получаете всего, что хотите. Разве не так?

К. Так.

П. Но манипулировать ею они могут еще и потому, что не тратят времени и энергии на злость.

К. Это верно.

П. Понимаете? И это доказывает, что я прав: если бы вы меньше злились, вы бы меньше накручивали себя и тоже смогли бы манипулировать ею.

К. То есть мне нужно придумать, как ею манипулировать?

П. Сначала надо избавиться от злости. Не пытайтесь придумывать что-то, пока вы сердитесь, потому что в этом случае от ваших манипуляций будет большой вред!

К. Да.

П. Но сначала поработайте над собой мысленно: еще раз переберите в памяти все, о чем мы говорили. А потом можете придумать, как именно манипулировать своей начальницей, если хотите, – когда перестанете на нее сердиться. Пока вы настроены к ней враждебно, не думаю, что у вас это будет хорошо получаться.

К. Точно, не будет. Я тоже так считаю.

Если вы планируете уволиться, гнев испортит вам оставшееся время, которое вы проведете на этой работе. Если вы чувствуете, что у работы есть ряд преимуществ, то из-за своей злости вы не сможете эффективно менять ситуацию и вас из-за этого могут уволить.

«Манипулировать» в данном случае означает позволить окружающим вести себя так, как они сами этого хотят. Большинством людей легко манипулировать, если вести себя с ними мягко и не оскорблять их чувства. Поэтому пересмотрите свои цели. Если есть смысл оставаться на нынешней работе и попытаться заставить других людей вести себя с вами разумнее, то постарайтесь избавиться от своих враждебных чувств.

Вы можете поучиться блокировать свой гнев, ласково и вежливо разговаривая с незнакомыми людьми. Когда вы ведете себя деликатно и тактично (особенно с начальником), то обычно так же к вам начинают относиться в ответ.

Где бы вы ни работали, что-то или кто-то обязательно будет раздражать вас или вызывать неудовольствие. Поэтому постарайтесь перестать сердиться, откажитесь от вредных и неэффективных реакций, и вы будете счастливее. Когда чьи-то поступки раздражают вас, прежде чем выходить из себя, лучше подумайте: «Как же он/ она может со мной так поступать?» И ответьте: «Да очень просто!» Все мы люди-человеки, мы многих раздражаем и совершаем множество ошибок, *потому что так уж мы устроены.*

Мы заметили, что многие люди путают *гнев* и *напористость.* Напористость – это умение получить то, что тебе нужно, и умение сказать «нет» тому, чего ты не хочешь, не предъявляя окружающим требований и не порицая их, как обычно бывает, когда люди сердятся. Напористость опирается на рациональные мысли: «Я предпочитаю определенные вещи и поэтому стараюсь достичь их. Я веду себя решительно и, когда это возможно, совершаю какие-то изменения вокруг. Если же я не получаю того, чего хочу, я все равно буду стремиться к этому; однако я не буду понапрасну расстраиваться, требуя, чтобы мои желания *обязательно* удовлетворялись». От напористого поведения вреда не бывает – человек стремится к своим целям, не причиняя себе лишних страданий и не настраивая против себя окружающих.

Как мы уже упоминали в начале этой главы, люди часто испытывают *гнев и беспокойство* на работе. Мы надеемся, что вы воспользуетесь тем, чему научились в этой главе, чтобы меньше сердиться и волноваться, чтобы чаще чувствовать себя счастливым, работать эффективнее и помогать делать это тем, кто рядом с вами.

Глава 14

Выводы: как разрушить препятствия на пути к счастью, которые создали вы сами

В этой книге мы постоянно рассказывали о том, как вы сами заставляете себя страдать и мучиться, и дали некоторые советы, помогающие справиться с препятствиями на пути к счастью, которые вы создавали себе сами. Прежде чем мы в этой главе расскажем вам о некоторых приятных способах, помогающих получать больше удовольствия от жизни и лучше реализовать себя, давайте подведем итог. Основные выводы можно сформулировать следующим образом.

Будьте верны себе. Размышляйте, экспериментируйте, рискуйте – и разберитесь, что именно вы можете сделать (или захотите *не* делать) со своей единственной жизнью и как именно это делать (или *не* делать).

Если вы не приняли решения стать отшельником и удалиться в скит, стремитесь стать счастливыми в мире людей. Личное и общественное связаны неразрывно, ваша личность и ваша свобода имеют непосредственное отношение к окружающим и важны для них. Посеете зло вокруг – и вы, его творец, сами от этого же и пострадаете, причем весьма ощутимо.

Можно стремиться к личному счастью и при этом стараться сделать мир вокруг немного лучше, чем он был до вас, – это вовсе не взаимоисключающие цели.

Вы можете *и* оставаться самим собой, *и* помогать другим людям. Эта цель кажется «идеальной», но она вполне достижима.

Важно ваше умение общаться и выстраивать социальные связи. Вы унаследовали определенные гены *и* культуру. С достоинством примите и то и другое и мудро воспользуйтесь ими.

За редким исключением, вы в основном не можете повлиять на мысли, чувства и поступки других людей. Но вы можете контролировать собственные реакции на других людей, на то, что *вы* думаете и чувствуете, общаясь с ними. Хватит настаивать на том, что вы в состоянии сделать невозможное – управлять другими людьми. Хватит ныть, что вы не можете делать то, что вам точно по силам, – контролировать себя.

Какую великую и амбициозную цель вы можете поставить перед собой, кроме карьеры или творчества? Систематически и упорно строить свое счастье! Да, нужно именно *работать* над этим, именно *выстраивать.*

Вы же хотите ладить с окружающими, построить карьеру, проявить себя в творчестве? Отлично. Сначала займитесь собой и собственным счастьем – остальные достижения подтянутся вслед за этими. А если нет, все равно живите с радостью и со смыслом!

Некоторые утверждают, что самые большие удовольствия в жизни возникают спонтанно, сами по себе, если вы перестанете грести против течения и просто примете все как есть, не прилагая никаких усилий. Но как великие мудрецы велели искать путь к блаженству? Путем постоянных размышлений и напряженными усилиями!

Страстные желания, стремления, цели и эмоциональные связи делают жизнь богаче. На этом держится мир. Пассивные и отстраненные люди могут быть разумны и не испытывают страданий, но и не живут по-настоящему. Дело в том, чтобы прожить жизнь на полную катушку, но не считать при этом, что вам так уж *обязательно надо* добиться желаемого. Обязанности – это хорошо и правильно, а *обязаловка* — это мерзко и противно.

В РЭПТ считается, что понять, как именно вы огорчаете себя, – просто, как изучить алфавит. В точке А (Активизирующее событие) вы сталкиваетесь с неприятным событием или ситуацией (например, у вас что-то не получилось или вас отвергли). В точке B (Убеждения) вы, рационально или иррационально, осознанно или нет, что-то говорите себе по поводу того, что произошло в точке А. В точке C (Следствия) вы расстраиваетесь (например, волнуетесь или впадаете в депрессию) оттого, что у вас что-то не получилось, и начинаете неправильно себя вести (например, не пытаетесь снова получить то, что вам было нужно). А-B-C: алфавит для понимания себя выучить просто! Но выявить собственные иррациональные убеждения значительно сложнее. А *сопротивляться им* по-настоящему

трудно!

Чувства – это прекрасно, но мы не считаем их неприкосновенными: РЭПТ помогает разобраться со своими чувствами, проживать, а не подавлять их. Если что-то не получается, вы можете разобраться, какие чувства адекватные (боль, печаль, сожаление и раздражение), а какие – неадекватные (беспокойство, депрессия, ярость и жалость к себе). РЭПТ предлагает конкретные методы, помогающие свести к минимуму неадекватные эмоции. Вы научитесь справляться с ними. Рациональный – не значит бесчувственный!

Неадекватные или мучительные чувства, вредное или неправильное поведение обычно возникают из-за представлений о том, что кто-то *должен, обязан* делать. Три основных антиправила, которыми вы выводите себя из равновесия, звучат так: 1) «У меня все *должно* хорошо получаться, меня должны любить те, кто для меня важен!»; 2) «Окружающие *должны* относиться ко мне справедливо и по-хорошему!»; 3) «Моя жизнь *должна* быть легкой и комфортной!»

Ваши *идеи-обязаловки* приводят к трем основным вредным последствиям: 1) «Если все идет не так, как, по моему мнению, *должно* бы, это ужасно, это кошмар, это безобразно!»; 2) «Если я не получу, что *должен,* то мне с этим не *справиться,* это *невыносимое;* 3) «Если у меня (или у кого-то другого) не получается то, что *должно* было получиться, то я (или кто-то другой) – *ничтожество, дрянь!»*

Если бы у вас не было таких догматических представлений, а были бы только желания и предпочтения, то вы могли бы отказаться от напрасных волнений, не впадали бы в депрессию, не гневались, не жалели себя из-за всего, что с вами происходит. Вы бы озадачились поиском удовольствий, поиском чего-то приятного, чтобы стать по-настоящему счастливым.

Может быть, вы, как полагают некоторые психоаналитики, отравлены подавленными и глубоко запрятанными в подсознании мыслями и чувствами, которые мешают понять себя и совершить важные личностные изменения? Скорее всего, нет. У вас есть масса невысказанных мыслей и эмоций, которые беспокоят вас. Но в РЭПТ считается, что вы сможете осознать практически все это с помощью рационально-эмоциональных методов. Более того, РЭПТ научит вас быстро и эффективно менять эти мысли и чувства, когда они начинают портить вам жизнь.

РЭПТ учит вас переходить от эмоционального алфавита ABC к точке Д – оспариванию ваших иррациональных убеждений. Д – это истинно научный метод. В РЭПТ считается, что если вы полагаетесь на научное мышление, формируя представления о себе, других людях и окружающем мире, то сможете стать значительно счастливее.

Вы оспариваете свои иррациональные убеждения, задавая, например, такие вопросы: «Где доказательства, что я *должен обязательно* со всем хорошо справляться?», «Что такого *ужасного,* если у меня что-то не получится и меня отвергнут?», «Как это я *не перенесу* неудачу?», «Где это написано, что я – *ничтожество,* если у меня не получится сделать что-то важное?»

Вы можете активно применять оспаривание и другие когнитивные методы для борьбы со своими иррациональными убеждениями и применять некоторые другие приемы, о которых шла речь в главе 4, в том числе: (1) заполнять опросник из домашнего РЭПТ-задания; (2) выполнять алгоритм оспаривания иррациональных убеждений; (3) рационально решать проблемы; (4) создавать конкретные формулировки и выяснять их связь с реальностью; (5) утверждать, что вы со всем справитесь, и полагаться на рациональную философию; (6) оспаривать мнения; (7) использовать мысленные образы и техники воображения; (8) применять библио– и аудиотерапию; (9) использовать юмор и парадоксы; (10) обучать других людей РЭПТ.

То, что мы называем эмоцией, обязательно связано и с сознанием, и с поведением, и с чувствами.

РЭПТ – это комплексный метод, и в нем применяется множество драматических методик, которые помогут вам справиться с вашими иррациональными и вредными

системами убеждений. Например, это могут быть описанные в главе 5(1) рационально-эмоциональное использование образов; (2) безусловное приятие; (3) атака на стыд; (4) методы самораскрытия; (5) ролевые игры; (6) решительные заявления о себе.

РЭПТ – одно из основных направлений когнитивно-поведенческой терапии, и в рамках этого направления были впервые разработаны и начали применяться поведенческие методы, которые помогали людям менять их основные вредные философские убеждения и привычки. В главе 6 были представлены некоторые поведенческие методы, помогающие людям стать счастливее, например: (1) домашние задания с упражнениями; (2) положительное подкрепление и упражнения для самоконтроля; (3) освоение навыков; (4)контроль стимулов.

Чувство стыда порождается в основном двумя иррациональными убеждениями: (1) «Я *обязательно должен* со всем хорошо справиться и даже быть в этом лучше всех, а если нет, то я – ужасный и страшно некомпетентный человек!»; (2) «Значимые для меня люди должны обязательно относиться ко мне одобрительно, а если они меня отвергнут, то я – *ничтожество и меня никто не любит!* » Если вы будете упорно отвергать подобные вредные обобщения, то сможете, не предъявляя себе никаких особых условий, решать, *получится у вас что-то или нет* и как относиться к тому, *одобряют ли вас* другие люди.

Чувства вины и стыда зависят в основном от того, подчиняетесь ли вы требованиям других людей, считаете ли вы, что эти требования важнее вашего мнения на этот счет. Да, вам действительно лучше бы не причинять осознанного вреда другим людям и не совершать антисоциальных поступков, вы можете сожалеть о чем угодно и считать себя безответственным. Но не стоит проклинать самого себя за какие-то поступки, создавая разрушительное чувство стыда и вины.

Депрессия обычно связана с двумя главными иррациональными убеждениями: (1) «Я должен был справиться, но не сумел, поэтому я – неадекватный и меня преследуют неудачи. Поэтому я – *лох бессмысленный, неудачник!* и (2) «В моей жизни *не должно быть* места ничему плохому, а когда что-то такое происходит, это абсолютно невыносимо! Если так – в таком *мерзком* мире вообще не стоит жить, пойду и покончу с собой!» Первое из этих иррациональных убеждений заставляет человека заниматься яростным самобичеванием или вызывает так называемое эго-беспокойство, а второе связано с низким порогом фрустрации, или беспокойством по поводу дискомфорта, как мы это называем. Обе эти установки могут привести к тому, что человек начинает себя жалеть и погружается в депрессию. Чтобы преодолеть эти разрушительные чувства, вы можете яростно обрушиться на установки, которые их создают. Убедите себя, что вы действительно *иногда* можете делать что-то не так, но это не значит, что вы – *лох бессмысленный,* у которого *никогда* ничего не получится. Вы можете убедить себя, что иногда в жизни *будут* происходить неприятности. Конечно, вам это не понравится, но вы точно с этим справитесь и все равно сможете быть счастливы.

Когда что-то идет не так, лучше не впадать в крайности. Достаточно почувствовать сильное раздражение, возмущение или неудовольствие. Иначе жизненные неурядицы сломают вас, и вы не будете даже пытаться справиться с ними. Если вы не получаете того, что хотите (или получаете нечто, что не устраивает), нужно со всей страстью сосредоточиться на рациональных установках, например: «Мне не нравится, что вы сделали. Как это неприятно! Давайте посмотрим, как сделать так, чтобы ситуация развивалась иначе». Неудовольствие принципиально отличается от гнева. Потому что, когда вы действительно разозлились, в ход идут иррациональные установки, например: «Мне не нравится то, что вы сделали, вы не *должны,* не *имеете* права делать этого! Как ужасно! Вы и ваше поведение для меня *невыносимы.* Как такое ничтожество, как вы, может огорчать меня – достойнейшего человека!»

Если с помощью РЭПТ вы сумеете честно признать, что хотя другие и совершают неприятные для вас поступки (как в известном законе Мерфи: «Если что-то может поломаться, то поломается обязательно!»), но только вам решать, сердиться на это или нет, вы сможете сопротивляться своим иррациональным убеждениям. Вы будете редко расстраиваться и выходить из себя.

Большинство психологических проблем в области сексуальных отношений связано с невежеством и иррациональным мышлением. Когда у вас возникают сексуальные проблемы, вы, возможно, налагаете на себя ограничения или чего-то требуете от себя, и это мешает получать удовольствие (и вам, и вашим партнерам). Или вместо того, чтобы обозначить свои желания по поводу того, что доставит вам сексуальное удовольствие, вы предъявляете *требования,* хотите, чтобы все было легко, безо всяких усилий. Если у вас такой ход мыслей, признайте свое сексуальное невежество и постарайтесь понять, что такое настоящий «хороший» секс. Откажитесь от своих нереалистичных требований, стремитесь к сексуальному удовольствию, а не пытайтесь измерить «сексуальную эффективность». Выкиньте лишнее из головы и полностью настройте на секс свой разум и свое тело. И вы будете получать гораздо больше удовольствия!

Что касается проблем на работе, вы убедитесь, что и тут все дело в «должен» и «обязан»: что у вас все *должно* получаться идеально, что вам очень *нужно* вежливое отношение со стороны коллег, что вы *обязательно* должны работать в комфортных условиях, а напрягаться совсем чуть-чуть – и чтобы зарплата была просто фантастическая! Если какие-то из этих иррациональных убеждений (ИУ) вам свойственны – поздравляем! Их нужно признать и бороться с ними. Иначе вы будете нервничать и страдать. Выбор за вами – как всегда. Вы можете лелеять свои иррациональные убеждения, пока они не разрастутся до гигантских размеров и не задушат вас. Но есть другой путь: идти к счастью, упорно работая над своими мыслями, чувствами и действиями, которые помогут вам с ними справиться. Мы постоянно повторяем: выбор за вами!

Глава 15
Вперед и только вперед – к самореализации и радости

Теперь, когда вы уже многого добились и (мы надеемся) приняли к сведению наши рекомендации, смело движетесь к своим целям, – что еще вы можете сделать, чтобы жить хорошо и счастливо? Много чего еще! Естественно, поскольку вы – уникальный человек и отличаетесь от других людей, у вас есть свои особенности и предпочтения. Мы не будем навязывать вам свое мнение по поводу того, что должно вам нравиться, что именно доставит вам удовольствие.

Но мы попробуем дать несколько ценных советов о том, как найти жизненно важные радости, которые будут актуальны для вас.

Чтобы выявить свои личные предпочтения – что вам нравится и что вам неприятно, нужно задать себе несколько основных вопросов. Вот некоторые из них:

«Что бы могло мне понравиться?»

Вы, конечно, уже знаете, что вам нравится, а что – нет. А что *еще* могло бы вас привлечь? Вы задавали себе такой вопрос? Если нет, то почему?

В приложении мы приводим примеры некоторых областей жизни, которые доставляют большинству людей удовольствие. Заинтересует ли вас что-то из этого списка? И если да, то что из этого будет важнее для вас?

Кроме того, в приложении мы также перечисляем и основные, и более мелкие темы, многие из которых могут вас заинтересовать. Просмотрите их. Что привлекает вас? Подчеркните эти пункты. Вникните в них как следует. Поэкспериментируйте с теми, которые, как вы считаете, доставят вам удовольствие.

Мы уже говорили в начале этой главы о том, что вы уникальны. Задайте себе вопрос, что кажется *вам* заманчивым. Главное – найти что-то уникальное, то, что вдохновит именно вас. И неважно, что нравится другим людям, неважно, сколько процентов людей получают от этого удовольствие. Вы вовсе не *обязаны* испытывать то же самое. В РЭПТ считается, что вовсе незачем получать удовольствие от спорта, балета, чтения или чего-то еще лишь потому, что миллионы других людей наслаждаются этим. Вы – единственный в своем роде,

кому не нравится X и кто в восторге от У. Это нормально, если только у вас не возникает в связи с этим серьезных проблем. Вы – это вы, у вас могут быть свои, особенные или даже странные ценности. Помните об этом!

«Что нравится другим людям?»

Не странно ли задавать себе этот вопрос, ведь мы только что посоветовали вам обращать внимание на свойственные *вам* удовольствия? Нет, вовсе нет. Потому что это один из лучших способов понять, чем же вы действительно хотели бы заняться. Проявите интерес к увлечениям и предпочтениям других людей – может, вы захотите попробовать что-то из этого, примерить на себя, а потом понять, доставит ли вам это удовольствие. Вряд ли вам понравятся какая-то музыка, произведения искусства, наука или что-то еще, если вы по-настоящему не *узнаете,* что это такое. Постарайтесь узнать, что нравится другим людям, – вдруг это понравится и вам.

«Что мне может понравиться потом?»

Многое, что сегодня радует, завтра может разонравиться, а может даже создать проблемы – например, курение, или употребление алкоголя, или занятия бегом, если у вас проблемы с ногами. Другие радости – например, занятия балетом или баскетболом – какое-то время будут доставлять вам удовольствие, но потом окажутся бесполезны. Ищите то, что порадует вас *сегодня,* но чтобы это занятие захватило вас целиком.

«Что мне в будущем может понравиться больше, чем мои нынешние увлечения?»

У вас есть из каких удовольствий выбирать, а вот времени не так много. Поэтому, что бы вы ни выбрали, преимущества от этого относительно ограниченны. Например, вам может нравиться игра в шашки, и заниматься этим пару часов вам будет приятно. Но может быть, вам еще *больше* понравятся шахматы? Или друзья возьмут и пригласят вас поиграть в гольф. Позвольте себе попробовать разные приятные занятия, если появится такая возможность. Но хотите ли вы заниматься именно этим большую часть времени? Продумайте и альтернативные варианты!

«Во что мне обойдутся некоторые мои удовольствия?»

Вступить в гольф-клуб – привлекательная затея. Но сможете ли вы оплачивать это? Гольф – отличный спорт. Но есть ли у вас на самом деле *время* для этого? Полночи выпивать в баре может быть очень здорово. Но в каком виде вы будете завтра на работе? За все удовольствия придется платить – временем, энергией, деньгами. Так что спросите себя не только «нравится ли мне этим заниматься?», но и «стоит ли оно того?» Если да, прекрасно. Если нет, вы всегда можете найти для себя что-нибудь другое – тоже стоящее.

«Как экспериментировать с разными видами удовольствий»?

Как и вообще в жизни, вы понимаете, что вы любите, а что – нет, экспериментальным путем – методом проб и ошибок.

Я (Ирвин Бекер) люблю читать книги по психологии. Вы тоже можете попробовать – и окажется, что вам это противно! Я (Альберт Эллис) люблю сочинять философские юмористические песенки. Вы можете попробовать сочинить парочку – и вам это страшно наскучит. Если вы разумный человек, то постараетесь найти разные варианты удовольствия и поэкспериментируете с несколькими, которые считаете потенциально приятными. Некоторые вызовут у вас отвращение. Какие-то понравятся со временем. В некоторые вы влюбитесь навсегда. Но как узнать, что вам понравится, а что – нет, пока вы не попробуете? Наверное, никак!

«И сколько мне так экспериментировать в поисках удовольствий?»

Хороший вопрос, на который трудно ответить. Некоторые вещи – например, погружения с аквалангом или анальный секс – можно попробовать один раз и твердо решить,

что вам это точно не подходит. А что-то другое – например, игру в бридж или оральный секс – можно попробовать 10–20 раз, получить от этого огромное удовольствие, а потом страстно полюбить эти занятия. И поэтому все, что мы можем сказать, – лучше попробовать несколько раз, прежде чем делать выводы.

«Нужно ли мне стыдиться из-за того, что мне такое нравится?»

Нет, если эффективно используете РЭПТ! Какие-то из удовольствий вам не подходят, если приносят вред вам или окружающим, то есть антисоциальны. Если так, то лучше решить, что это ошибка, и перестать этим заниматься. Но когда вам стыдно или вы чувствуете себя виноватым, то обычно при этом говорите себе: (1) «Я веду себя плохо или неправильно» и (2) «Я негодяй, потому что совершил такие *скверные поступки!* » В РЭПТ считается, что второе утверждение является иррациональным и понапрасну унижает вас. Вы можете почувствовать себя человеком, который *повел себя* безответственно и которому лучше исправить то, что он наделал. Но никогда не стоит считать себя недостойным человеком или *негодяем.* Если вы не будете порицать себя, то, скорее всего, будете вести себя как ответственный и счастливый человек.

Гарантирует ли вам это все вечное и полное счастье? Конечно, нет. Мы точно знаем лишь одно: мы все когда-нибудь умрем. Хотя и это не точно (вдруг мы когда-нибудь обнаружим источник вечной молодости). Но если вы будете следовать принципам РЭПТ и выполнять упражнения из этой книги, если будете отказываться от волнений по любому поводу, если будете искать радость и стремиться к самореализации – вас ждет небывалое счастье.

Не верьте нам на слово. Попробуйте сами!

Приложение
Практические рекомендации для получения удовольствия

Чем бы таким приятным заняться?

Эстетическое удовольствие

Посещать балетные спектакли, художественные галереи, представления мимов, музеи, театральные постановки, смотреть серьезные фильмы и так далее.

Что-то связанное с модой

Моделировать одежду, наряжаться, шить одежду, фотографировать, выбирать и покупать одежду и так далее.

Заботиться о детях

Сидеть с детьми, купать детей, играть со своими младшими братьями и сестрами, одевать детей, ухаживать за младенцами, играть с детьми, обучать детей и так далее.

Коллекционирование

Книг, бутылок, жестяных баночек, монет, комиксов, спичечных этикеток, металлических изделий, марок и так далее.

Физические упражнения

Упражнения на растяжку, упражнения со штангой, на гимнастическом коне, бег трусцой, упражнения с боксерской грушей, бег на длинные дистанции, бой с тенью, упражнения со скакалкой, поднятие веса (штанга), йога и так далее.

Фантазии

Мечтать, спать и видеть сны, что-то воображать, планировать, что-то задумать на

будущее, создавать схемы, проекты и так далее.

Финансовая деятельность

Вести учет расходам, оплачивать счета, записывать приход и расход, вести бюджет, играть на фондовом рынке, посещать курсы финансовой грамотности и так далее.

Удовольствия, связанные с едой

Печь, жарить шашлыки, собирать рецепты, готовить, есть в кафе и ресторанах, готовить деликатесы, читать поваренные книги и так далее.

Игры

Анаграммы, бридж, карты, шашки, шахматы, кроссворды, «го», собирать головоломки и мозаики, игры в «Любовь и секс», «Монополию», скрэббл, игры со словами и так далее.

Садоводство

Разводить цветы, ухаживать за садом, заниматься ландшафтным дизайном, подстригать лужайку и газон, сажать растения на улице и дома, посещать ботанический сад и так далее.

Изобразительное искусство

Комиксы и анимация, коллажи, рисование, рисование пальцами, каллиграфия и леттеринг, литография, живопись, фотография, рисование акварелью и так далее.

Рукоделие и поделки

Плетение корзин, переплетное дело, вязание крючком и на спицах, вышивка, создание ювелирных украшений, выделка кожи, плетение кружева, работа по металлу, изготовление моделей, реставрация мебели, роспись витражей и так далее.

Помощь другим людям

Советы, консультирование, оказание моральной поддержки, полезная деятельность в больницах и специализированных заведениях, психотерапия, групповая терапия и так далее.

Что-то смешное

Создание комиксов, коллекционирование шуток, развлечение, жонглирование, игра слов, сочинение смешных песен и историй и так далее.

Боевые искусства

Айкидо, стрельба из ружья, джиу-джитсу, дзюдо, карате, борьба, военизированные игры и так далее.

Механика

Плотницкое дело, починка приборов, ремонт дома, работы по дереву, починка машины и лодки и так далее.

Занятия на свежем воздухе

Туризм, езда на велосипеде, наблюдение за птицами, скалолазание, ловля бабочек, плавание на каноэ, отдых в палаточном лагере, рыбалка, походы, езда верхом, охота, катание на коньках, запуск воздушных змеев, езда на мотоцикле, пикники, гонки на автомобилях, солнечные ванны и так далее.

Театр и участие в спектаклях

Участие в спектаклях, занятия балетом, танцы, пение и так далее.

Домашние животные

Выращивать домашних животных, заботиться о них, участвовать в выставках животных, дрессировать животных, помогать в ветеринарной клинике и так далее.

Политическая и экономическая деятельность

Участие в политических кампаниях, дискуссиях, экологических акциях, общественных объединениях, политических группах, миссионерская деятельность, создание политических текстов и так далее.

Чтение

Серфинг в интернете и других источниках, чтение художественных и документальных произведений, пьес и поэм, декламация стихов и так далее.

Расслабляющие занятия

Купание, массаж, медитация, расслабление мышц, прогулки под дождем и так далее.

Религиозная деятельность и мистический опыт

Распевание гимнов, посещение церкви, медитации, молитвы, чтение священных текстов, чтение проповедей, изучение религий, преподавание в воскресной школе и так далее.

Научная деятельность

Изучение анатомии, антропологии, биологии, химии, герпетологии, астрономии, медицины, физики, психологии, социологии, зоологии и так далее.

Секс и любовь

Анальный секс, ласки, петтинг, гетеросексуальные контакты, гомосексуальные контакты, поцелуи, любовь, оральный секс, порнография, сексуальные акты, добрые и заботливые слова и так далее.

Общение

Походы по барам, клубам, ужины вдвоем, вечеринки, разговоры, участие в сообществах, организация вечеринок, организация праздников, участие в читках рэпа, общественная деятельность, посещение друзей и так далее.

Зрелища и спектакли

Посещение концертов, прослушивание музыки, радио, посещение цирка, кино, торжеств, парадов, театральных постановок, спортивных мероприятий и зрелищ, просмотр телевизора и так далее.

Спорт

Бадминтон, бейсбол, баскетбол, танцы, гольф, гимнастика, пинг-понг, бильярд, катание на коньках, плавание, теннис, бег, водные виды спорта и так далее.

Учеба

Искусство, языки, история, математика, музыка, точные науки, общественные науки и так далее.

Психотерапия

Групповая терапия, индивидуальная терапия, группы самопомощи, терапевтическая помощь другим людям. Семинары по психотерапии и так далее.

Путешествия

Заграничные путешествия, поездки по своей стране, чтение и изучение книг про путешествия, просмотр фильмов о путешествиях, осмотр достопримечательностей и так далее.

Полезная деятельность и работа по дому

Уборка, приготовление пищи, мытье посуды, ремонт по дому, глажка белья, стрижка газонов, походы по магазинам, мытье машины.

Проявление эмоций

Нанесение ударов, участие в пикетах, протест, громкий крик, разговоры и так далее.

Волонтерская деятельность

Участие в деятельности волонтерских групп, бойскаутов и герлскаутов, в группах защиты детей, лагерей, больниц, некоммерческих организаций, политических групп и так далее.

Рекомендуемая литература для самостоятельного изучения

Далее представлен список книг и статей, которыми мы пользовались во время работы над этой книгой, а также полезные материалы по самопомощи. Мы пометили (•) те книги, которые вы можете прочесть, продолжая изучение элементов рациональной жизни, стремясь стать счастливее. Звездочкой (*) помечены книги, которые можно заказать в Институте рационально-эмоциональной терапии по адресу: 45 East Street, New York, N. Y. 10021. Институт спонсирует публичные выступления, семинары, рабочие группы и другие презентации на основе РЭПТ. По запросу вам будет отправлен список публикаций и событий.

• Adler, A. *Understanding Human Nature.* Greenwich, Conn.: Fawcett World, 1974.

• Adler, A. *What Life Should Mean to You.* New York: Putnam, 1974.

• *Alberti, R. E., & Emmons, M. *Your Perfect Right* San Luis Obispo, Calif.: Impact, 1982.

*Ard, B.N.,Jr. *Counseling and Psychotherapy.* Palo Alto, Calif.: Science and Behavior Books, 1976.

• Bard, J.A. *Rational Emotive Therapy in Practice.* Champaign, HI.: Research Press, 1980.

• Barksdale, S. *Self-esteem.* Los Angeles, Barksdale Foundation, 1977.

*Веск, A.T. *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders.* New York: International Universities Press, 1976.

*Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. E, & Emery, G. *Cognitive Therapy of Depression.* New York: Guilford, 1979.

Becker, I. M., & Rosenfeld, J.G Rational-emotive Therapy: A study of initial therapy sessions of Albert Ellis. *Journal of Clinical Psychology,* 1976, 32, 872–876.

* Bedford, S. *Instant Replay.* New York; Institute for Rational Living, 1978.

Blazier, D. Poor Me, Poor Marriage. New York: Vantage, 1975.

• Brandt, E M. J. *A Rational Self – counselling Primer.* Saxmundham, Suffolk, England: Institute for Rational Therapy 1977.

• *Bums, D. D. Feeling good. New York: Morrow, 1980.

* Church, V. A. Behavior, law and remedies. Dubuque, la.: Kendall/Hunt, 1975.

• Danysh, J. Stop Without Quitting. San Francisco: International Society for General Semantics, 1974.

Diekstra, R. F. W., & Dassen, W. F. M. Rationale Therapie. Amsterdam: Swets and Zeit linger, 1976.

Diekstra, R. F. W., & Dassen, W. F. M. Inleding Totde Rationale Therapie. Amsterdam: Swets and Zeitlinger, 1977.

• Dyer, W. *Your Erroneous Zones.* New York: Avon, 1976.

• * Ellis, A. *How to Live with a „Neurotic.”* New York: Crown, 1957. Rev. ed., 1975.

• * Ellis, A. *The Art and Science of Love.* New York: Lyle Stuart and Bantam Books, 1960. Rev. ed., 1965.

• * Ellis, A. *Reason and Emotion in Psychotherapy.* Secaucus, N.J.: Lyle Stuart and Citadel Books, 1962.

• * Ellis, A. *Suppressed: Seven Key Essays Publishers Dared Not* Print. Chicago: New Classics House, 1965.

• *Ellis, A. *Rational-emotive Psychotherapy.* Cassette recording. New York: Institute for Rational Living, 1970.

• * Ellis, A. *Solving Emotional Problems.* Cassette recording. New York: Institute for Rational Living, 1971.

• *Ellis, A. *Growth Through Reason.* Palo Alto, Calif.: Science and Behavior Books and Hollywood: Wilshire Books, 1971.

• * Ellis, A. *How to Stubbornly Refuse to Feel Ashamed of Anything.* New York: Institute for Rational Living, 1972.

• * Ellis, A. *How to Master Your Fear of Flying.* New York: Institute for Rational Living, 1972.

• * Ellis, A. *Executive Leadership: A Rational Approach.* New York: Citadel Books and Institute for Rational Living, 1972.

• * Ellis, A. *Humanistic Psychotherapy: The Rational-Emotive Approach.* New York: Crown and McGraw-Hill Paperbacks, 1973.

• Ellis, A. *Disputing Irrational Beliefs (DIBS).* New York: Institute for Rational Living, 1974.

• * Ellis, A. *Rational Living in an Irrational World.* Cassette recording. New York: Institute for Rational Living, 1974.

• * Ellis, A. *Twenty-five Ways to Stop Downing Yourself.* Cassette recording. Philadelphia: American Academy of Psychotherapists, 1974.

• * Ellis, A. *Twentyone Ways to Stop Worrying.* Cassette recording. New York; Institute for Rational Living, 1974.

• * Ellis, A. *Conquering the Dire Need for Love.* Cassette recording. New York: Institute for Rational Living, 1975.

• * Ellis, A. *Sex and the Liberated Man.* Secaucus, N.J.: Lyle Stuart, 1976.

• * Ellis, A. *Conquering Low Frustration Tolerance.* Cassette recording. New York: Institute for Rational Living, 1976.

• * Ellis, A. *A Garland of Rational Songs.* Songbook and Cassette recording. New York: Institute for Rational Living, 1977.

• * Ellis, A. *Fun as Psychotherapy.* Cassette recording. New York: Institute for Rational Living, 1977.

• * Ellis, A. *How to Live With-and Without-Anger.* New York: Reader’s Digest Press, 1977.

• * Ellis, A. *I’d Like to Stop, But-. Overcoming Addictions.* Cassette recording. New York; Institute for Rational Living, 1977.

• * Ellis, A. *The Theory and Practice of RET.* Cassette recording. New York: Institute for Rational Living, 1977.

• * Ellis, A. *RET and Assertiveness Training.* Cassette recording. New York: Institute for Rational Living. 1977.

Ellis. A. Rational-emotive therapy. In R. Corsini. Ed. *Current Psychotherapies.* Itasca, ILL: Peacock. 1979.

• * Ellis, A. *The Intelligent Woman’s Guide to Dating and Mating.* Secaucus. N.J.: Lyle Stuart, 1979.

* Ellis, A. *Rational-emotive Therapy and Cognitive Behavior Therapy.* New York: Springer, 1983.

Ellis, A., & Abarbanel, A. *Encyclopedia of Sexual Behavior.* New York: Aronson, 1971.

*Ellis. A. & Abrahms, E. *Dialogues on RET.* Cassette recordngs. New York: Aronson, 1978.

• * Ellis, A. & Abrahms. E. *Brief Psychotherapy In Medical and Health Practice.* New York: Springer, 1978.

• * Ellis, A. & Grieger, R. *Handbook of Rational-emotive Therapy.* New York: Springer, 1977.

• *Elis, A., & Harper, R. A. A *Guide to Successful Marriage.* Hollywood: Wilshire Books, 1961.

• * Ellis. A. & Harper. R. A. *New Guide to Rational Living.* Hollywood: Wilshire Books, 1975.

• *Elis, A. & Knaus, W. *Overcoming Procrastination.* New York: New American Library. 1977.

• * Ellis, A., & Whiteley J., Eds. *Theoretical and Empirical Foundations of Rational-Emotive Therapy.* Monlerey Calif: Brooks/Cote, 1979.

• * Ellis, A., Wolfe, J. L., & Moseley, S. *How to Raise an Emotionally Healthy, Happy Child.* Hollywood: Wilshire Books. 1966.

• Epictetus. *The Works of Epictetus.* Boston: Little, Brown, 1899.

*Fay. A. *Making Things Better by Making Them Worse.* New York: Hawthorn, 1978.

• Fenstefheim, H., & Baer, J. *Don't Say Yes When You Want to Say No.* New York: Dell, 1975.

• Frankl. V. *Man's Search for Meaning.* New York: Washington Square, 1966.

Freud. S. *Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud.* London: Hogarth, 1965.

Friedman, M. *Rational Behavior.* Columbia, S.C.: University of South Carolina Press, 1975.

• * Garcia. E. *Homer, the Homsely Hound Dog.* New York: Institute for Rational Living, 1978.

• * Garcia, E. *Developing Emotional Muscle.* Atlanta: Author, 1979.

• *Gerald. M., & Eyman. W. *Thinking Straight and Talking Sense.* New York: Institute for Rational Living, 1981.

• Ginott. H. *Between Parent and Child.* New York: Macmilan, 1965.

• Glasser, W. *Reality Therapy.* New York: Harper. 1965.

• GokJfried. M. R., & Davison, G. *Clinical Behavior Therapy.* New York: Holt. Rinehart and Winston, 1976.

• *Goodman. D., & Maultsby, M.C., Jr. *Emotional Wedbeing Through Rational Behavior Training.* Springfield. III.: Thomas, 1979.

• *Greenburg, D., & Jacobs, M. *How to Make Yourself Miserable.* New York: Random House, 1966.

• Greenwald, H. *Decision Therapy.* San Diego: Edits, 1977.

• *Grieger, R., & Boyd. J. *Rational-emotive Therapy: A Skills Based Approach.* New York: Reinhold, 1980.

• *Grieger, R., & Grieger, I.Z. *Cognition and Emotional Disturbance.* New York; Human Sciences, 1982.

• *Grossack, M. *You Are not Alone.* Boston: Marlborough, 1974.

• * Grossack, M. *Love, sex, and Self-Fulfillment.* New York: New American Library, 1978.

Hajey, J. *Problem Solving Therapy.* San Francisco: Jossey-Bass, 1976.

• Harper, R. A. *Psychoanalysis and Psychotherapy: 36 Systems.* Englewood Cliffs, N.J.: Prentice-Hall, 1959.

Harper, R. A. *The New Psychotherapies.* Englewood Cliffs, N.J.: Prentice-Hall, 1977.

• *Hauck, P. *The Rational Management of Children.* New York: Libra, 1967.

• *Hauck, P. *Overcoming Depression.* Philadelphia: Westminster, 1972.

• *Hauck, P. *Reason in Pastoral Counseling.* Philadelphia: Westminster, 1972.

• * Hauck, P. *Overcoming Frustration and Anger.* Philadelphia: Westminster, 1974.

• * Hauck, P. *Overcoming Worry and Fear.* Philadelphia: Westminster, 1975.

• • * Hauck, P. *Brief Counseling With RET.* Philadelphia: Westminster, 1979.

• * Hauck, P. *Overcoming Jealousy and Posse ssiveness.* Philadelphia: Westminster, 1961.

• * Наиск, P. *How to do what You Want to Do.* Philadelphia: Westminster, 1977.

• Herzberg, A. *Active Psychotherapy.* New York: Grune & Stratton, 1945.

• Hite, S. *The Hite Report.* New York: Macmillan, 1976.

• Hite, S. *The Hite Report on Male Sexuality.* New York: Knopf, 1981.

• Homey, K. *Collected Writings.* New York; Norton, 1965.

• *Jakubowski, P., & Lange, A. *The Assertive Option.* Champaign, III.: Research Press, 1980.

• Jacobsen. E. *You Must Relax.* New York: Pocket Books, 1958.

• *Johnson, W *So Desperate the Fight.* New York; Institute for Rational Living, 1981.

• Johnson, W. *People in Quandaries.* New York: Harper and Row, 1946.

• Kelly, G. *The Psychology of Personal Constructs.* New York: Norton, 1955.

• *Knaus, W. *Rational Emotive Education.* New York; Institute for Rational Living, 1974.

Korzybski, A. *Science and Sanity.* San Francisco: International Society for General Semantics, 1933.

• *Kranzter, G. *You Can Change How You Feel.* Eugene, Ore. Self-published, 1974.

• *Lange, A., & Jakubowski, A. *Responsible Assertive Behavior.* Champaign, III.: Research Press, 1976.

Lazarus, A. A. *Behavior Therapy and Beyond.* New York: McGraw-Hill, 1971.

• * Lazarus, A. A. *The Practice of Multimodal Therapy.* New York: McGraw-Hill, 1981.

• Lazarus, A. A., & Fay, A. / *Can If I Want To.* New York: Morrow, 1976.

• * Lazarus, A. A. *Learning to Relax.* Cassette recording. New York: Institute for Rational Living, 1976.

• Lembo, J. *Help Yourself.* Niles, III.: Argus, 1974.

Lembo,J. *The Counseling Process.* New York: Libra, 1976.

• Lembo, J. *How to Cope With Your Tears and Frustrations.* New York: Libra, 1977.

• Little, B. L. *This will Drive You Sane.* Minneapolis, Minn.: CompCare, 1977.

• Losoncy, L. E. *You Can Do It: How to Encourage Yourself.* Englewood Cliffs, N. J.: Prentice-Hall, 1980.

Mahoney, M.J. *Cognition and Behavior Modification.* Cambridge, Mass.: Ballinger, 1974.

Mahoney, M. J., Ed. *Psychotherapy Process.* New York: Plenum, 1980.

• Marcus Aurelius. *Meditations.* Boston: Little, Brown. 1699.

• Marks, I. M. *Living With Fear.* New York: McGraw-Hill, 1978.

• Maslow, A. H. *Toward a Psychology of Being.* Princeton, N.J.: Van Nostrand, 1962.

• *Maultsby, M. C.,Jr. *Overcoming Irrational Fears.* Cassette recordings. Chicago: Institute for Human Development, 1973.

• *Maultsby, M. C, Jr. *Help Yourself to Happiness.* New York: Institute for Rational Living, 1975.

• *Maultsby, M. C, Jr. *A Million Dollars for Your Hangover.* Lexington, Ky.: Rational Self-Help Books, 1979.

• *Maultsby M. C, Jr. & Ellis, A. *Technique For UsingRational Emotive Imagery.* New York: Institute for Rational Living, 1974.

• *Maultsby, M.C., Jr. & Hendricks, A. *Cartoon Booklets.* Lexington, Ky: Rational Behavior Training Center, 1974.

*McMullin, R., & Casey, B. *Talk Sense to Yourself.* Champaign, III.: Research Press, 1975.

McMulin, R. *Straight Talk to Parents.* Lakewood, Colo.: Counseling Research Institute,

1978.

McMullin, R. & Giles, T. R. *Cognitive-behavior Therapy: A Restructuring Approach.* New York: Grune and Stratton, 1981.

Moreno, J. L. *Theater of Spontaneity.* Beacon, N. Y: Beacon House, 1947.

Morris, K. T., & Kanitz, J. M. *Rational-emotive Therapy.* Boston: Houghton Mifflin, 1975.

Novaco. R. W. *Anger Control.* Lexington, Mass.: Lexington Books, 1975.

O'Connell, W. E. Adlerian Action Therapy Technique./ouraa/ *of Individual Psychology,* 1972, 28, 184–191.

• *Paris, C, A Casey, B. *Project You.* Denver: Institute of Living Skills, 1978.

Peris, F. C *Gestalt Therapy Verbatim.* New York: Delta, 1969.

Popper, K. R. *Objective Knowledge.* London: Oxford University Press, 1972.

• * Powell, J. *Fully Human, Fully Alive.* Niles, IH.: Argus. 1976.

Raimy, V. *Misunderstandings of Self.* San Francisco: Jossey-Bass, 1975.

Rogers, C. R. *On Becoming a Person.* Boston: Houghton Mifflin, 1961.

Rotter, J. B. *Social Learning and Clinical Psychology.* Englewood Cliffs, N. J.: Prentice-HaJI, 1954.

• Russell, B. *Conquest of Happiness,* New York: Bantam, 1969.

Schacter, S. Emotion, *Obesity and Crime.* New York: Academic Press, 1971.

Setter, A. *Conditioned Reflex Therapy.* New York: Creative Age, 1949.

• Shibles, W. *Emotion.* Whitewater, Wise.: Language Press, 1974.

• SHverstein, L. *Consider the Alternative.* Minneapolis, Minn.: CompCare, 1977.

Singer, J. L. *Imagery and Daydream Methods of Psychotherapy and Behavior Modification.* New York: Academic Press, 1974.

Skinner, B. F. *Beyond Freedom and Dignity.* New York: Knopf, 1971.

Stampfl, T. G., & Levis, D.J. *Phobic Patients: Treatment With the Learning Approach of Lmplosive Therapy.* Voices, 1967, 3, 23–27.

• Thoresen, E. *Handling Rejection.* Clearwater, Ra. Living Free Pubishing, 1978.

Thorne, F. C. *Principles of Personality Counseling.* Brandon, Vt: Journal of Clinical Psychology Press, 1950.

• Tillich, P. *The Courage to Be.* New York: Oxford, 1953.

Tosi, D.J. *Youth: Toward Personal Growth, a Rational-Emotive Approach.* Columbus, Ohio: Merrill, 1974.

• * Walen, S., DiGiuseppe, R., & Wessler, R. A *Practitioner's Guide to Rational-Emotive Therapy.* New York: Oxford, 1980.

• *Waters, V. *Color Us Rational.* New York; Institute for Rational Living, 1980.

* Waters, V. *Rational Stones for Children.* New York: Institute for Rational Living, 1981.

Watzlawack, P., Weakland, J., & Firsch, R. *Change.* New York: Norton, 1974.

• Watson, D. L., & Tharp, R. G. *Self-Directed Behavior.* 3rd Edition. Monterey, Calif.: Brooks/Cole, 1981.

• Weekes, C. *Hope and Help For Your Nerves.* New York: Hawthorn, 1969.

• *Wessler, R. *Anxiety and Tension: How to Suffer Less.* Cassette recording. New York: Institute for Rational Living, 1981.

• *Wessler, R. *Rational-Emotive Therapy Session with a Man with Low Self-Acceptance and Assertiveness Problems.* Video cassette. New York: Institute for Rational Living, 1982.

• *Wessler, R. *Rational-Emotive Therapy Session with a Female College Student with Social Anxiety.* Video cassette. New York: Institute for Rational Living, 1982.

• *Wessler, R., & Wessler, R. *The Principles and Practice of Rational-Emotive Therapy.* San Francisco. Jossey-Bass, 1980.

• *Wolfe, J. L. *Rational-Emotive Therapy and Women's Problems.* Cassette recording. New York: Institute for Rational Living, 1974.

• *Wolfe, J. L. *Rational-Emotive Therapy as an Effective Feminist Therapy.* Rational Uving,

1976, 77(1), 2–7. Reprinted: New York: Institute for Rational Living, 1976.

• *Wolfe, J. L, & Brand, E., Eds. *Twenty Years of Rational Therapy*. New York: Institute for Rational Living, 1977.

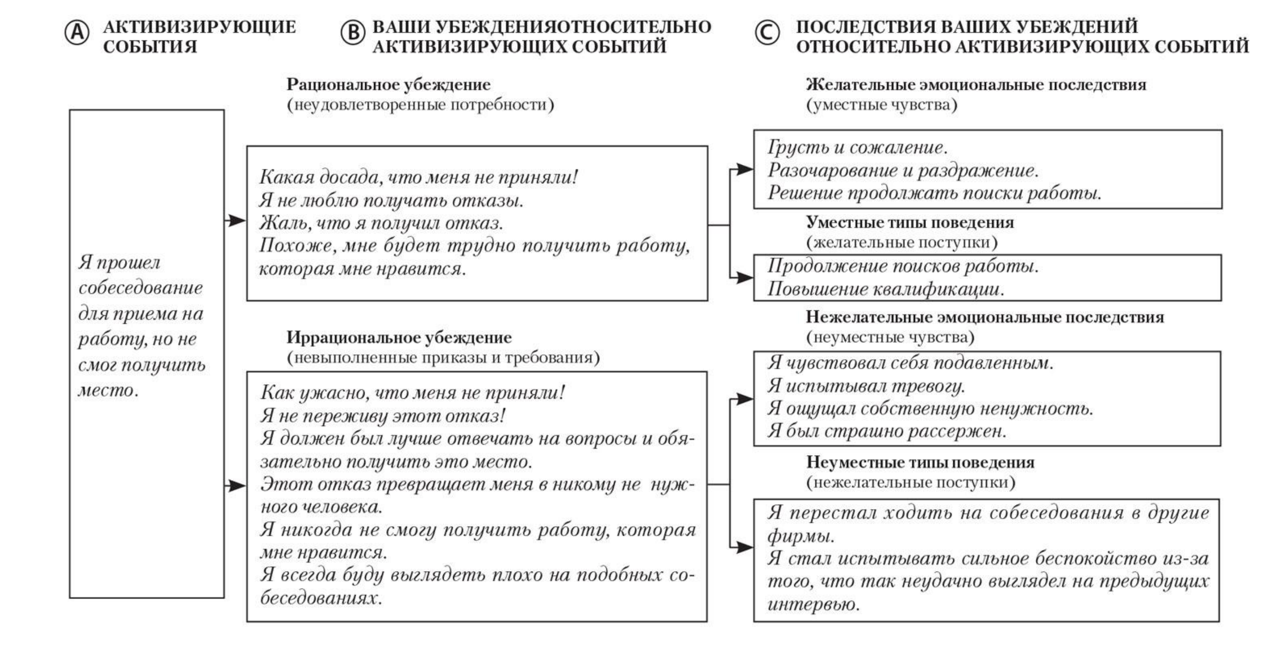
Wolfe, J. L., & Fodor, I.G. *Modifying Assertive Behavior in Women: A Comparison of Three Approaches*. Behavior Therapy 1977, 8, 567–574.

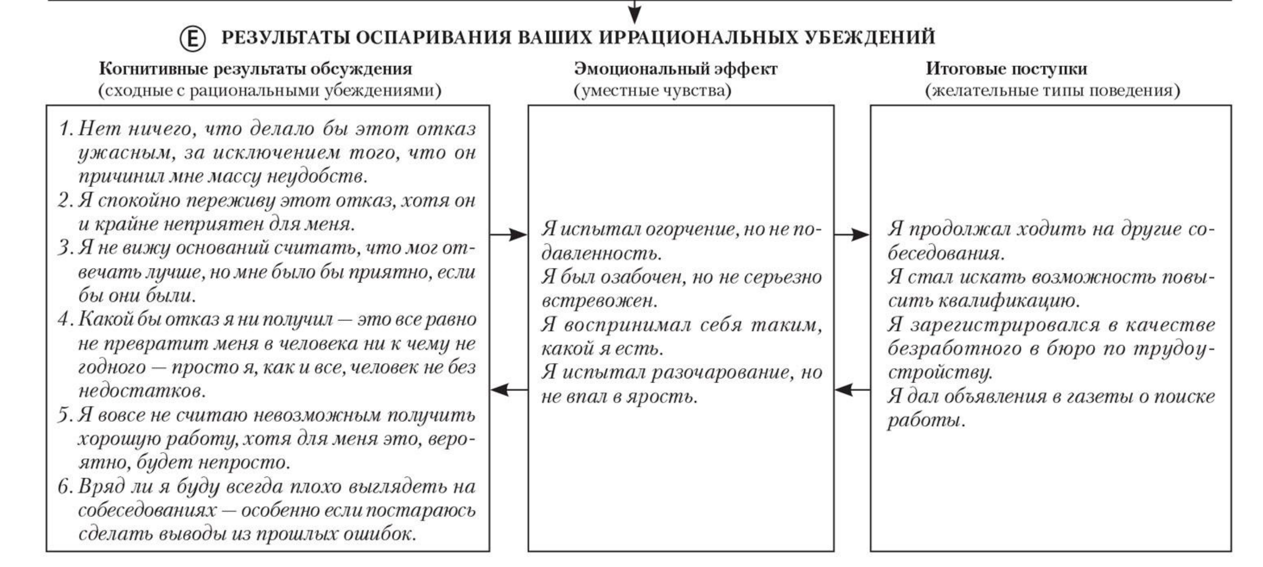
Wolpe, J. *The Practice of Behavior Therapy*. New York: Pergamon, 1982.

• * Young, H. S. *A Rational Counseling Primer*. New York: Institute for Rational Living, 1974.

• Yurick,J. *C. If it Weren't for Stupid People… We'd All Be Broke!!* Maitland, Fla.: Author, 1981.

Анкета самопомощи

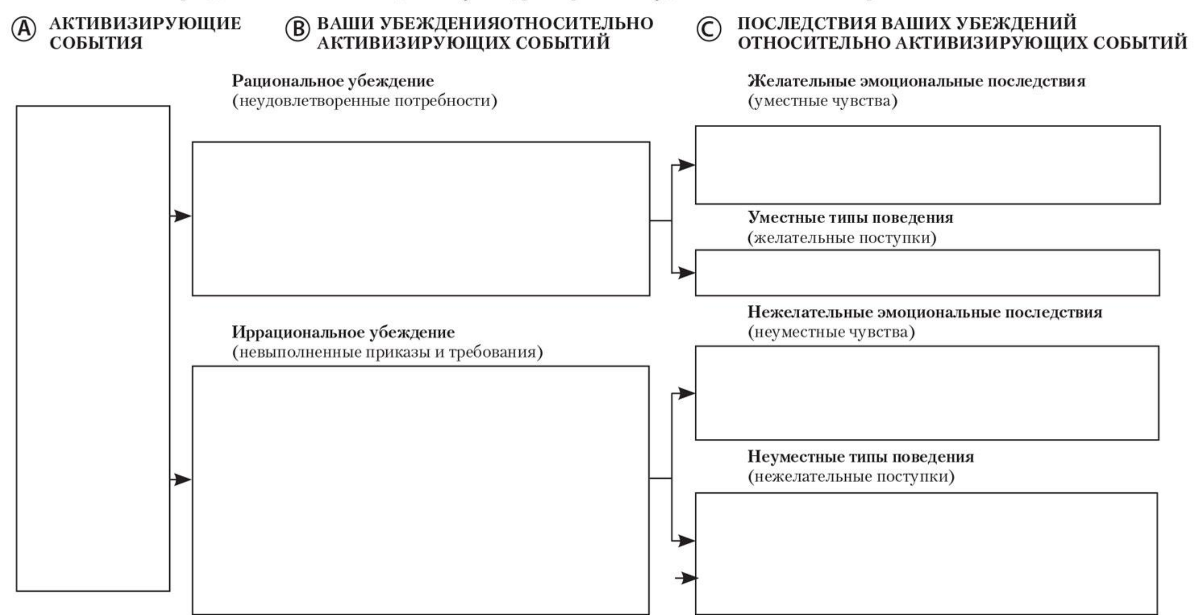




АНКЕТА САМОПОМОЩИ

Институт перспективных исследований в области рациональной психотерапии

УКАЗАНИЕ. В первую очередь заполните графы нежелательных эмоциональных последствий и нежелательных типов поведения, а затем остальные разделы отчета. Пишите, пожалуйста, разборчиво и будьте по возможности кратки!



Ⓓ **ОСПАРИВАНИЕ ИРРАЦИОНАЛЬНЫХ УБЕЖДЕНИЙ**
(представьте в форме вопросов)

Ⓔ **РЕЗУЛЬТАТЫ ОСПАРИВАНИЯ ВАШИХ ИРРАЦИОНАЛЬНЫХ УБЕЖДЕНИЙ**

Когнитивные результаты обсуждения (сходные с рациональными убеждениями)	**Эмоциональный эффект** (уместные чувства)	**Итоговые поступки** (желательные типы поведения)

Анкета самопомощи

1) Над какими новыми *целями* мне хотелось бы поработать? _____
Какие конкретные *действия* я теперь хотел бы предпринять? _____
2) Сколько времени пройдет после того, как вы заметите нежелательные эмоциональные или поведенческие *последствия* своего иррационального убеждения, прежде чем начнете *оспаривать* их? _____
Насколько решительно вы их оспариваете?_____
Если вы не оспариваете их, то почему?______
3) Конкретные *домашние задания,* выданные психотерапевтом в вашей психотерапевтической группе или которые вы придумали сами.______
4) Что именно вы делаете для выполнения этого домашнего задания?______
5) Сколько раз вы приступали к работе над домашним заданием в течение недели?______
6) Сколько раз вы действительно *оспаривали* свои иррациональные *убеждения* за прошлую неделю? _____
7) Что бы вы хотели обсудить с психотерапевтом или во время работы психотерапевтической группы?_____